

Управление образования городского округа Первоуральск  
Первоуральское муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования Центр развития детей и молодежи

Принята на заседании  
методического совета  
ПМАОУ ДО ЦРДМ  
Протокол № 6 от 22.04.2022 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности

### **«Спортивный туризм, туристское многоборье»**

Возраст обучающихся: 11 -17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Сердюк Тимофей Владимирович,  
педагог дополнительного образования

ГО Первоуральск, 2022 г.

## ПОЯНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивный туризм, как вид спорта, характеризуется общедоступностью и рекомендован практически каждому ребёнку при отсутствии у него серьёзных патологий. Достоинство этого вида спорта еще и в том, что он всесезонный.

Спортивный туризм многогранный вид спорта. Он подразделяется на две дисциплины: «дистанция» и «маршрут».

Дисциплина «Дистанция» – это соревнования. Они являются активной формой привлечения обучающихся к занятиям туризмом, спортом, укреплению здоровья. Соревнования заключаются в командном (личном, в связках, в экипажах) прохождении дистанций (длинная, короткая, поисково-спасательная и другие) туристско-спортивных соревнований, содержащих естественные и искусственные препятствия, выполнение специальных заданий с использованием специального туристского снаряжения. Соревнования проводятся с целью повышения спортивного мастерства участников, обеспечения безопасности спортивных туристских походов.

Дисциплина «Маршрут» – это спортивные путешествия, экспедиции и походы выходного дня, которые включают в себя преодоление категорийных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, пещер и пр.).

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями на 30.09.2020;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года N 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области»;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 г. № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области»;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 22.12.2021 г. № 1245-Д "О внесении изменений в приказ Министерства образования и молодежной политики СО от 26.06.2019 №70-Д "Об утверждении методических рекомендаций по подготовке правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области";
- Приказ от 26.02.2021 г. № 136-д «О проведении сертификации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области в 2021 году» (вместе с методическими рекомендациями «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях»;
- Устав ПМА ОУ ДО ЦРДМ.

**Актуальность программы.** Спортивный туризм способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, формированию навыков поисковой и исследовательской деятельности, приобретению навыков самостоятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего родного края, гражданско-патриотическому воспитанию. В последние годы развитию детского туризма в Российской Федерации уделяется значительное внимание. Постановлением Правительства 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.

**Отличительной особенностью программы «Спортивный туризм, туристское многоборье. Туристское многоборье»** от уже существующих программ данной направленности является то, что в нее внесены добавления краеведческого характера, раскрывающие специфику многообразия природных условий и богатейшей истории Уральского региона, Свердловской области и Первоуральского округа. А также применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Возможно проведение индивидуальных занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий для детей, пропустивших занятия по уважительной причине.

**Цель программы:** Формирование спортивных навыков и умений по выбранному виду спорта, обеспечение безопасности спортивных туристских походов и формирование всесторонне развитой личности через привлечение детей к туризму, развития познавательного интереса к окружающему миру, истории Урала и родного города.

**Задачи:**

*Образовательные:* формирование знаний, умений и навыков совершения туристских походов и организации туристских соревнований, технике и тактике туризма, географии, основ безопасности жизнедеятельности, истории края, его природных особенностей.

*Развивающие:* повышение уровня физической подготовленности обучающихся, потребности в развитии интеллектуального уровня, развитие способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

*Воспитательные:* повышение уровня коммуникативной культуры, создание единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов, проведение совместного досуга, бережного отношения к природе.

**Адресат программы.** Содержание программы рассчитано на три года занятий с детьми и подростками в возрасте 11 – 17 лет, проявляющими интерес к естествознанию, физической культуре, туризму и краеведению, имеющие допуск медицинского работника по состоянию здоровья и физическому развитию. Программа предполагает адаптацию организма ребенка к физическим нагрузкам с необходимостью строгого дозирования по объему, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальным уровнем функционального и биологического развития.

Рекомендуемый состав группы 1-го года занятий – 15 – 18 человек, 2-го – 10 -12 человек, 3-го – 8-10 человек. Рекомендуемый минимальный состав группы 1-го года занятий – 12 человек, 2-го и последующих лет – не менее 10 человек.

**Возрастные особенности.** Дети в возрасте от 11 – 17 лет имеют наиболее высокие темпы развития физического потенциала в целом. Для них характерным является стремление к неординарным поступкам, жажда состязаний, тяга к творчеству. У юношей и девушек закладываются основные черты личности, заканчивается формирование характера. Типичными особенностями этого возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов. Ведущая деятельность в этом возрасте — учебно-профессиональная, в процессе которой формируются мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы. Обучение по данной программе будет актуальным для физически активных детей, проявляющих интерес к изучению окружающего мира, истории и культуры родного края. При зачислении в объединение проводится стартовая диагностика с целью выявления уровня готовности ребенка и его индивидуальных особенностей.

**Режим занятий.** Периодичность и продолжительность занятий – 3 раза в неделю по 3 часа. Продолжительность занятий – 40 минут, перерыв между занятиями 5 минут.

**Объем и срок освоения программы.** Примерная учебная программа рассчитана на 3 года по 36 учебных недель в течение одного учебного года с общим объемом нагрузки для каждого года обучения 324 часа (по 9 часов в неделю), с 15 сентября по 31 мая включительно. Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и личностных творческих особенностей, исходя из времени года и погодноклиматических условия, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы, устанавливать продолжительность занятий, которая не должна превышать двух академических часов в помещении и четырех часов на местности. В каникулярное время педагог, как правило, может увеличивать количество и продолжительность занятий при условии организации активной оздоровительно-познавательной деятельности занимающихся на свежем воздухе в природной среде.

**Уровень** программы «Спортивный туризм, туристское многоборье» - базовый, предполагает использование и реализацию общедоступных, универсальных и специальных форм организации материала, базовую сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

**Формы обучения** – очная, групповая, индивидуальная. Также допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения, включая обучение с применением дистанционных технологий.

**Виды занятий.** Программа предусматривает 2 вида занятий: теоретические занятия и практические занятия. В обучении применяется групповая форма с индивидуальным подходом, включающая обучение в малых группах.

Занятия в объединении носят преимущественно практический характер. Лишь небольшая часть проводится в форме лекций, бесед. Практические занятия проводятся как на местности, так и в помещении в зависимости от темы занятия, времени года. Особое внимание уделяется общей и специальной физической подготовке.

Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы ПМАОУ ДО ЦРДМ на период каникул в форме физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участия в экскурсиях, соревнованиях, походах выходного дня, туристских прогулках, отдыха в оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам занятий.

Теоретические и практические занятия проводятся с применением наглядных материалов. Педагог воспитывает в обучающихся умение самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять требования техники безопасности и правила проводимых мероприятий.

Используются такие формы, как рассказ, пояснения с примерами наглядного показа, дискуссии, беседы, посещение музеев, выставок, видео-занятия и мастер-классы, выполнение творческих проектов и работ.

Формы контроля результатов: беседа, опрос, тестирование, практическая работа, контрольные упражнения, творческие работы, участие в соревнованиях

Занятия по программе способствуют приобретению обучающимися знаний: о физической культуре и спорте в родном крае, технике и тактике спортивного туризма, спортивных походах и путешествиях, ориентировании на местности, выполнению в походных условиях краеведческих наблюдений и исследований, формированию здорового образа жизни, культуре межличностного общения, формированию знаний, навыков и умений, необходимых для выполнения нормативов спортивных разрядов по спортивному ориентированию, спортивному туризму.

Программа предусматривает проведение систематической (не менее 2-х раз в течение года занятий) психологической и медико-функциональной диагностики и тестирования занимающихся с целью наблюдения и контроля за влиянием занятий оздоровительно-познавательным туризмом на их организм и отслеживания динамики развития функциональных, физических и творческих способностей детей. Такое наблюдение позволяет корректировать дозировку объемов, интенсивность и продолжительность нагрузок для каждого обучающегося.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН. 1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название тем и разделов	Количество часов			Формы контрол я
		Всего	Теория	Практик а	

### 1. Основы туристской подготовки

1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-	Беседа, опрос
1.2	Воспитательная роль туризма	2	2	-	
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	10	2	8	
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	26	2	24	
1.5	Подготовка к походу, путешествию	18	2	16	
1.6	Питание в туристском походе	10	2	8	
1.7	Туристские должности в походе	6	2	4	
1.8	Организация передвижения в походе, преодоление препятствий	18	2	16	
1.9	Техника безопасности туристских походах и на занятиях	10	2	8	
1.10	Подведение итогов похода	10	2	8	
1.11	Туристские слеты и соревнования	34	2	32	
		<b>146</b>	<b>22</b>	<b>124</b>	

### 2. Топография и ориентирование

2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2	Беседа, опрос
2.2	Условные знаки	7	3	4	
2.3	Ориентирование по сторонам горизонта, азимут	6	2	4	
2.4	Компас. Работа с компасом	6	2	4	
2.5	Измерение расстояний	5	1	4	
2.6	Способы ориентирования	10	2	8	
2.7	Действия в случае потери ориентировки	6	2	4	
		<b>44</b>	<b>14</b>	<b>30</b>	

### 3. Краеведение

3.1	Родной край, природные особенности, история, известные земляки	10	2	8	Беседа, опрос
3.2	Туристские возможности края, обзор экскурсионных объектов. Краеведческие музеи	12	2	10	
3.3	Изучение района путешествия	10	2	8	
3.4	Общественно полезная работа. Охрана природы и памятников культуры в походе	10	2	8	
		<b>42</b>	<b>8</b>	<b>34</b>	

### 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2	Беседа, опрос
4.2	Походная медицинская аптечка	3	1	2	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4	
4.4	Приемы транспортировки	8	2	6	

	пострадавшего				
		<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	

### 5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1	Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений	1	1	-	Беседа, опрос
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	3	1	2	
5.3	Общая физическая подготовка	43	1	42	
5.4	Специальная физическая подготовка	25	1	24	
		<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	

### 6. Зачетные мероприятия

6.1	Зачетные соревнования по спортивному туризму	Вне сетки часов			
6.2	Зачетный поход	Вне сетки часов			
<b>Итого:</b>		<b>324</b>	<b>54</b>	<b>270</b>	

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН. 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название тем и разделов	месяцы									
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	

### 1. Основы туристской подготовки

1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2т								
1.2	Воспитательная роль туризма	2т								
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	2т2п		2п	2п				2п	
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2т3п	3п	3п		3п	3п	3п	3п	3п
1.5	Подготовка к походу, путешествию	2т	2п	2п	2п	2п	2п	2п	2п	2п
1.6	Питание в туристском походе		2т	2п	2п			2п	2п	
1.7	Туристские должности в походе	1т		1п		1т1п		1п		1п
1.8	Организация передвижения в походе, преодоление препятствий	1т2п		2п	2п	2п	2п	2п	1т2п	2п
1.9	Техника безопасности туристских в походах и на занятиях	1т2п		1п	1п	1п	1п	2п	1п	1т
1.10	Подведение итогов похода			1т2п	2п	1п	1п	1т2п		
1.11	Туристские слеты и соревнования		4п		1т	1т	12п	6п	4п	6п

### 2. Топография и ориентирование

2.1	Понятие о топографической и спортивной карте			1т1п		1т1п				
2.2	Условные знаки			1т1п	1т1п	1т1п				1п
2.3	Ориентирование по сторонам горизонта, азимут				1т1п	1т1п		1п	1п	
2.4	Компас. Работа с компасом		1т1п	1т1п		1п	1п			
2.5	Измерение расстояний		1т1п			1п			1п	1п
2.6	Способы ориентирования		1т2п				1т2п		2п	2п
2.7	Действия в случае потери ориентировки				1т1п	1т1п	1п	1п		

### 3. Краеведение

3.1	Родной край, природные особенности, история...	1т	1п	2п	1п			1т 1п	1п	2п
3.2	Туристские возможности края, обзор экскурсионных объектов. Краеведческие музеи	4п	2п		1т		1т		2п	2п
3.3	Изучение района путешествия		1п	1т2п			1п	1т2п		2п
3.4	Общественно полезная работа. Охрана природы и памятников культуры в походе			2п	1т1п	1т1п		2п	2п	

#### 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний		1т1п		1п					
4.2	Походная медицинская аптечка		1т		1п				1п	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи		1п		1п	2т		1п	1п	
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего					1т2п		1т	2п	2п

#### 5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1	Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений	1т								
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм				1т				1п	1п
5.3	Общая физическая подготовка	6п	5п	5п	1т5п	5п	6п		3п	4п
5.4	Специальная физическая подготовка	2п	1т4п	2п	2п	2п	2п	4п	2п	4п

#### 6. Зачетные мероприятия

6.1	Зачетные мероприятия по спортивному туризму	Вне сетки часов								
6.2	Зачетный поход	Вне сетки часов								
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН. 2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1. Основы спортивно-туристской подготовки</b>					
1.1	Спортивный туризм, история развития	4	2	2	Беседа, опрос
1.2	Нормативные документы по спортивному туризму	4	2	2	
1.3	Воспитательная роль спортивного туризма	4	2	2	
		<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
<b>2. Туристская топография и ориентирование на местности</b>					
2.1	Карты для туризма и спорта. Масштабы карт	4	2	2	
2.2	Условные знаки топографических и спортивных карт	3	1	2	

2.3	Изображение рельефа на картах	3	1	2	Беседа, опрос	
2.4	Работа с компасом. Азимут. Магнитное склонение	2	1	1		
2.5	Измерение расстояний и азимутов на местности	4	1	3		
2.6	Правила соревнований по спортивному ориентированию	4	2	2		
2.7	Виды ориентирования на местности	4	2	2		
2.8	Техника ориентирования на местности	4	2	2		
2.9	Ориентирование в спортивном походе	2	1	1		
2.10	Действия в случае потери ориентировки. Границы полигонов	2	1	1		
2.11	Топографическая съемка местности	9	1	8		
		<b>41</b>	<b>15</b>	<b>26</b>		
<b>3. Организация туристского быта в полевых условиях</b>						
3.1	Должностное самоуправление в спортивном туризме	2	1	1	Беседа, опрос	
3.2	Биваки. Организация бивачных работ	5	1	4		
3.3	Снаряжение для спортивного похода: групповое и личное	8	2	6		
3.4	Снаряжение для участия в соревнованиях по спортивному туризму	2	1	1		
3.5	Питание в спортивных походах	4	2	2		
3.6	Режим дня туриста, спортсмена	2	-	2		
3.7	Общественно полезная работа в походе	4	1	3		
		<b>27</b>	<b>8</b>	<b>19</b>		
<b>4. Краеведение</b>						
4.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2	1	1	Беседа, опрос	
4.2	Туристские возможности родного края	2	-	2		
4.3	Экскурсионные объекты родного края, музеи	6	-	6		
4.4	Краеведческие наблюдения в походе	6	2	4		
4.5	Охрана окружающей среды туристами	3	1	2		
4.6	Краеведение на туристских соревнованиях	3	1	2		
		<b>22</b>	<b>5</b>	<b>17</b>		
<b>5. Основы медико-санитарной подготовки</b>						
5.1	Личная гигиена туристов	2	1	1	Беседа, опрос, тестирование	
5.2	Профилактика заболеваний и травм в спортивных походах и на занятиях	2	1	1		
5.3	Медицинская аптечка для спортивных походов	3	1	2		
5.4	Основы анатомического строения человека	4	2	2		
5.5	Оказание первой помощи	6	2	4		
5.6	Транспортировка пострадавшего	5	1	4		
5.7	Основные приемы самомассажа	3	1	2		
5.8	Врачебный контроль и самоконтроль	8	2	6		
5.9	Психолого-педагогическая диагностика и тестирование	4	-	4		
		<b>37</b>	<b>11</b>	<b>26</b>		
<b>6. Обеспечение безопасности</b>						
6.1	Правила безопасности в спортивных	2	1	1	Беседа,	

	походах, на экскурсиях				опрос
6.2	Правила безопасности при занятиях спортом	2	1	1	
6.3	Действия туриста в аварийной (экстремальной) ситуации туриста (спортсмена)	2	-	2	
6.4	Правила поведения в общественных, зрелищных местах, на улице, на транспорте	1	1	-	
		<b>7</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	
<b>7. Дисциплина – «дистанция» (пешеходные и лыжные дистанции)</b>					
7.1	Виды дистанций	4	2	2	Беседа, опрос, тестирование
7.2	Турист-спортсмен и команда на дистанции	4	2	2	
7.3	Технические этапы пешеходной дистанции 1-го класса	5	1	4	
7.4	Техника и тактика пешеходных дистанций	36	4	32	
7.5	Технические этапы лыжной дистанции 1-го класса	5	1	4	
7.6	Техника и тактика лыжных дистанций	30	2	28	
7.7	Организация страховки и самостраховки	10	2	8	
		<b>94</b>	<b>14</b>	<b>80</b>	
<b>8. Спортивные походы (пеший, водный и лыжный туризм)</b>					
8.1	Подготовка к спортивному походу	3	1	2	Беседа, опрос
8.2	Привалы и ночлеги	4	-	4	
8.3	Техника и тактика в некатегорийных походах	5	1	4	
8.4	Режим походного дня	3	1	2	
8.5	Подведение итогов похода	3	1	2	
		<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	
<b>9. Общая и специальная физическая подготовка</b>					
9.1	Влияние физических упражнений на организм туриста-спортсмена	2	2	-	Беседа, опрос
9.2	Общая физическая подготовка	18	-	18	
9.3	Специальная физическая подготовка	16	-	16	
9.4	Основы скалолазания	14	2	12	
9.5	Прием контрольных нормативов	16	-	16	
		<b>66</b>	<b>4</b>	<b>62</b>	
<b>10. Зачетные мероприятия</b>					
10.1	Зачетные соревнования по спортивному туризму	Вне сетки часов			
10.2	Зачетный поход (экспедиция)	Вне сетки часов			
<b>Итого:</b>		<b>324</b>	<b>70</b>	<b>254</b>	

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА. 1-2 ГОДЫ ОБУЧЕНИЯ

## 1. Основы туристской подготовки

### 1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

**Теория.** Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития личности, оздоровления, привития самостоятельности и трудовых навыков. Знаменитые русские путешественники и их роль. История развития туризма в России. Организация физической культуры, спорта и туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм, конный и др. Характеристика каждого вида туризма. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный, познавательный, внутренний и зарубежный туризм. Нормативы на значки «Юный турист России» и «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму (дисциплины «маршрут» и «дистанция») и спортивному ориентированию.

### 1.2. Воспитательная роль туризма

**Теория.** Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе, формирование навыков здорового образа жизни. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма, туристской коман

### 1.3. Личное и групповое туристское снаряжении

**Теория.** Понятие о групповом и личном снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трех дневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу, Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор туристской группы: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимних походов.

**Практические занятия в помещении.** Укладка рюкзаков, подгонка личного снаряжения. Работа с групповым снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Распределение снаряжения между участниками учебно-тренировочного похода.

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

**Теория.** Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т. д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту организации бивака. привала и бивака. Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для установки палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток различных типов и модификаций. Размещение личного и группового снаряжения в палатке. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы и назначение костров. Правила разведения костра. Правила безопасной работы с топором и пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов в походных условиях. Уход за одеждой и обувью в походе. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

**Практические занятия на местности.** Определение мест для организации привалов и ночлегов. Разворачивание и свертывание лагеря (бивака). Заготовка дров и азжигание костро

### 1.5. Подготовка к походу, путешествию

**Теория.** Определение цели, задач, района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: литературы, карт, отчетов о походах. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

**Практические занятия в помещении.** Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в походе.

## **1.6. Питание в туристском походе**

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

**Практические занятия в помещении.** Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

## **1.7. Туристские должности в группе**

**Теория.** Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру. Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий (поручений), поддержание нормального психологического микроклимата в группе. Постоянные должности в туристской группе: заведующий питанием, заведующий снаряжением, хронометрист, летописец, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, топограф, метеоролог, фотограф, оператор видеокамеры, ответственный за отчет о походе. Временные (дежурные) должности и их выполнение в походе. Дежурные по лагерю, кухне, палатке и их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды, уборка лагеря и палаток). Дежурные по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т. д.

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

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

**Теория.** Порядок передвижения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий, Движение туристской группы по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, через кустарники, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам, по горнистой местности.

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

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

**Теория.** Дисциплина в походе и на практических занятиях – основа безопасности. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении, на местности. Правила поведения при проведении при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация гимнастической страховки и взаимопомощь. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов, их назначение, техника вязания. Правила поведения туристов в населенном пункте. Взаимоотношения туристов с местным населением.

**Практические занятия на местности.** Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

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

**Теория.** Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы (должностям). Обработка собранных материалов. Выполнение творческих работ участниками похода. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление документов для получения значков и присвоения спортивных разрядов участника.

**Практические занятия в помещении.** Составление отчета по походу, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеofilmа, коллекций и пособий. Ремонт и сдача инвентаря.

## **1.11. Туристские слеты и соревнования**

**Теория.** Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов и соревнований, судейская коллегия, участники туристских соревнований. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещение участников и судей, оборудование места слета и соревнования. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка

инвентаря и оборудования, необходимого для проведения школьного туристского слета и соревнования. Виды туристских соревнований и особенности их проведения, Понятие о дистанции, технических и краеведческих этапах, их зависимость от сложности и уровня подготовки участников. Личное и командное, туристское и специальное снаряжение участников. Соблюдение участниками мер безопасности.

**Практические занятия на местности.** Участие в туристских соревнованиях школы, района, города.

## **2. Топография и ориентирование**

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

**Теория.** Роль топографии и топографических карт, значение топографических карт для туристов и специалистов различных специальностей (геологов, охотников, рыбаков...).

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации карты. Свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка. Старение карт. Карты, пригодные для разработки туристских спортивных маршрутов и для ориентирования в походе. Рамка топографической карты. Номенклатура. Километровая сетка. Определение координаты точек на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивных и туристских карт. Способы и правила копирования карт. Способы защиты карт от непогоды в походе и на соревнованиях.

**Практические занятия в помещении.** Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

### **2.2. Условные знаки.**

**Теория.** Понятие о топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и внесматштабные знаки, площадные и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Понятие «рельеф». Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталей основные, утолщенные, полугоризонталей. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезов вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте, Характеристика местности.

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

**Практические занятия на местности.** Поиск на местности изображенных на карте местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Мини-соревнования с картами.

### **2.3. Ориентирование по сторонам горизонта, азимут**

**Теория.** Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов на карте.

**Практические занятия в помещении.** Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на измерение азимутов на карте.

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

**Теория.** Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек жидкостным компасом.

**Практические занятия на местности.** Ориентирование карты по компасу. Упражнения: определение азимута на заданный предмет и нахождение ориентиров по заданному азимуту. Движение по азимуту.

### **2.5. Измерение расстояний**

**Теория.** Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Измерение длины среднего шага. Зависимость длины среднего шага от характера местности, по которой передвигается турист, Способы измерения длины среднего шага. Таблица

переводов пар шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

**Практические занятия на местности.** Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевод пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Определение пройденного туристом расстояния по затраченному времени. Тренировочные упражнения на глазомер с картами различного масштаба.

## **2.6. Способы ориентирования**

**Теория.** Ориентирование на местности 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 при ориентировании на местности. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка на местности при плохой видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

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

**Практические занятия на местности.** Занятия по практическому прохождению маршрута, движение по легенде. Составление абрисов отдельных участков.

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

**Теория.** Определение азимута по солнцу в разное время дня. Определение азимута по луне. Полярная звезда, ее местоположение на звездном небе. Определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную ситуацию. Поиск ориентиров. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

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

## **3. Краеведение**

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

**Теория.** Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали, Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

**Практические занятия в помещении.** Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

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

**Теория.** Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края (краеведческие и мемориальные, народные и школьные). Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах.

**Практические занятия на местности.** Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям своего населенного пункта, посещение музеев, экскурсионных объектов.

### **3.3. Изучение района путешествия**

**Теория.** 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 в помещении.** Подготовка, заслушивание и обсуждение докладов по району предстоящего похода.

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

**Теория.** Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: изучение растительного и животного мира, геологические исследования, работа в музеях, архивах, библиотеках. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников природы, истории и культуры.

**Практические занятия в помещении.** Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

## **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

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

**Теория.** Понятие о гигиене. Соблюдения гигиенических норм при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Личная гигиена: гигиена тела, гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания организма, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Здоровый образ жизни.

**Практические занятия в помещении.** Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов.

**Практические занятия на местности.** Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.

### **4.2. Походная медицинская аптечка**

**Теория.** Комплектование медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Лечебные травы и растения. Личная аптечка первой медицинской помощи туриста, индивидуальные лекарства.

**Практические занятия в помещении.** Формирование походной медицинской аптечки. Приготовление напитков из лечебных (тонизирующих) трав и растений.

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

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

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

**Практические занятия на местности.** Способы обеззараживания питьевой воды.

### **4.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

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

**Практические занятия на местности.** Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

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

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

**Теория.** Краткие сведения о строении человеческого организма. Влияние физических упражнений различной направленности на укрепление здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий физической культурой, спортом и туризмом.

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

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

**Практические занятия в помещении.** Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

### **5.3. Общая физическая подготовка.**

**Теория.** Основная задача общей физической подготовки. Разносторонняя физическая подготовка. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой туризма. Ежедневные занятия физической культурой.

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

**Практические занятия на местности.** Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание.

### **5.4. 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. Привыкание к нагрузкам (выносливость): постепенность, систематичность, использование для этого разнообразных средств и упражнений. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

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

## **6. Зачетные мероприятия**

### **6.1. Зачетные соревнования по спортивному туризму**

Участие в соревнованиях по спортивному туризму школьного и городского масштабов на личных, лично-командных и командных (коротких) дистанциях.

### **6.2. Зачетный поход**

Многодневный поход с активным способом передвижения (пеший, лыжный, водный) по маршруту и организацией ночлегов в полевых условиях. Участие в работе профильного туристско-спортивного лагеря.

## **ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ:**

- Знать основные условные знаки спортивной и топографической карты.
- Уметь находить и показывать основные условные знаки спортивной и топографической карты на местности.
- Овладеть простейшими навыками чтения карты, определять свое местоположение по карте во время движения на местности.
- Знать стороны горизонта.
- Знать назначение и устройство компаса.
- Уметь определять стороны горизонта с помощью компаса.
- Уметь проходить тренировочную дистанцию и туристский маршрут по линейным ориентирам.
- Знать правила проведения соревнований по туристскому ориентированию в заданном направлении и маркированной трассе.
- Уметь преодолевать естественные препятствия: болото, ручей, бурелом, подниматься на крутые склоны.
- Уметь разбивать палаточный лагерь, организовывать бивак;
- Знать должностные обязанности в туристской группе и уметь выполнять их.
- Уметь преодолевать невысокие спуски и подъемы на лыжах.
- Знать правила безопасности в лыжном походе (в частности, правила защиты от обморожения).
- Участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию, спортивному туризму, лыжных гонках, зачетных спортивных походах.

## **ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ:**

- Знать основные условные знаки спортивной и топографической карты.
- Уметь составлять легенду и зарисовывать нитку маршрута условными знаками.
- Овладеть простейшими навыками чтения карты, т.е. определять свое местоположение по карте во время движения на местности.
- Знать стороны горизонта.
- Знать назначение и устройство компаса.
- Уметь определять стороны горизонта с помощью компаса.
- Уметь проходить тренировочную дистанцию и туристский маршрут по линейным ориентирам, дорожно-тропиночной сетке.
- Знать правила проведения соревнований по туристскому ориентированию в заданном направлении и маркированной трассе.
- Уметь преодолевать естественные препятствия с использованием судейских перил, организацией командной страховки и самостраховки.
- Уметь развешивать и снимать туристский лагерь.
- Знать приемы оказания первой доврачебной помощи при порезах, ссадинах, мозолях.
- Уметь обрабатывать раны и накладывать простые повязки при порезах, ссадинах и мозолях.
- Знать способы транспортировки пострадавшего.
- Уметь изготавливать простые транспортные средства (носилки) из подручных материалов (куртка, штормовка).
- Уметь преодолевать невысокие спуски и подъем, простые естественные препятствия (канава, бревно) на лыжах на дистанциях 1-го класса.
- Знать правила безопасности в лыжном походе (в частности, правила защиты от обморожения).
- Участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию, спортивному туризму, лыжных гонках, категорийных спортивных путешествиях и экспедициях

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН. 3-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1. Основы спортивно-туристской подготовки</b>					
1.1	Спортивный туризм, история развития	3	1	2	Беседа, опрос
1.2	Нормативные документы по спортивному туризму	3	1	2	
1.3	Допрофессиональная подготовка в спортивном туризме	4	2	2	
		<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	
<b>Туристская топография и ориентирование на местности</b>					
2.1	Основы топографии картографии	10	2	8	Беседа, Опрос, тестирование
2.2	Правила соревнований по спортивному ориентированию	4	2	2	
2.3	Техника и тактика ориентирования на местности	24	4	20	
2.4	Техника ориентирования в спортивном походе	6	2	4	
2.5	Топографическая съемка местности	5	1	4	
		<b>49</b>	<b>11</b>	<b>38</b>	
<b>Организация туристского быта в полевых условиях</b>					
3.1	Должностное самоуправление в спортивном туризме	2	-	2	Беседа, опрос
3.2	Снаряжение для спортивных походов и соревнований	6	2	4	
3.3	Питание в спортивных походах	4	1	3	
3.4	Режим дня туриста, спортсмена	1	-	1	
3.5	Организация туристского быта	4	1	3	
		<b>17</b>	<b>4</b>	<b>13</b>	
<b>Краеведение</b>					
4.1	Краеведение в туристских походах и многодневных экспедициях	4	2	2	Беседа, опрос
4.2	Краеведение на экскурсиях в музеях, на природе	3	1	2	
4.3	Экологические проблемы и охрана окружающей среды в родном крае	4	1	3	
4.4	Общественно полезная работа в походе	6	2	4	
4.5	Топонимика родного края	3	1	2	
		<b>20</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	
<b>Основы медико-санитарной подготовки</b>					
5.1	Личная гигиена и профилактика заболеваний и травм	3	1	2	Беседа, опрос, тестирование
5.2	Медицинская аптечка	2	-	2	
5.3	Основы анатомического строения человека	4	2	2	
5.4	Оказание первой доврачебной помощи	5	1	4	
5.5	Транспортировка пострадавшего	4	-	4	
5.6	Техника самомассажа и массажа	6	2	4	
5.7	Врачебный контроль и самоконтроль	8	2	6	
5.8	Психолого-педагогическая диагностика и тестирование	2	-	2	
		<b>34</b>	<b>8</b>	<b>26</b>	

<b>Обеспечение безопасности</b>					
6.1	Безопасность в спортивном туризме	3	1	2	Беседа, опрос
6.2	Безопасность на дистанциях соревнований	3	2	1	
6.3	Действия в аварийных (экстремальных) ситуациях	3	1	2	
		<b>9</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
<b>Дисциплина – «дистанция» (пеший и лыжный туризм)</b>					
7.1	Техника и тактика на пешеходных дистанциях 1-2-го класса	46	4	42	Беседа, опрос, тестирование
7.2	Техника и тактика на лыжных дистанциях 1-2-го класса	30	2	28	
7.3	Организация и техника страховки в туризме	9	1	8	
7.4	Дистанции соревнований по поисково-спасательным работам (ПСР)	10	2	8	
7.5	Судейская практика на соревнованиях	4	2	2	
7.6	Психологическая подготовка спортсмена	4	1	3	
		<b>103</b>	<b>12</b>	<b>91</b>	
<b>Спортивные походы (пеший, водный и лыжный туризм)</b>					
8.1	Подготовка к спортивным походам (экспедициям)	4	1	3	Беседа, опрос, тестирование
8.2	Техника и тактика спортивного туризма на маршрутах категорийных походов	10	2	8	
8.3	Подведение итогов туристского похода (экспедиции)	4	-	4	
		<b>18</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	
<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>					
9.1	Общая физическая подготовка	18	-	18	Мониторинг, тестирование
9.2	Специальная физическая подготовка	16	-	16	
9.3	Техника и тактика скалолазания	14	2	12	
9.4	Прием контрольных нормативов	16	-	16	
		<b>64</b>	<b>2</b>	<b>62</b>	
<b>Зачетная экспедиция (поход)</b>					
10.1	Зачетные соревнования по спортивному туризму	Вне сетки часов			
10.2	Зачетный поход (экспедиция)	Вне сетки часов			
<b>Итого:</b>		<b>324</b>	<b>55</b>	<b>36</b>	





## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА. 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

### 1. Основы туристско-спортивной подготовки

#### 1.1. Спортивный туризм, история развития

**Теория.** Спортивный туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Спортивные походы. Виды спортивного туризма и их краткая характеристика. Туристские походы и путешествия. Понятия «дисциплины спортивного туризма», «спортивные походы», «спортивные соревнования», «дистанция соревнований», «самодеятельный туризм».

**Практические занятия в помещении.** Планирование деятельности объединения в учебном году. Конкретизация целей и задач на годовой цикл. Знакомство с фото-, слайд-, видеоматериалами и отчетами туристско-краеведческих походов и экспедиций, спортивно-туристских соревнований.

**Практические занятия на местности.** «Нас познакомил костер» (туристская прогулка в лес). Обмен впечатлениями о зачетном походе.

#### 1.2. Нормативные документы по спортивному туризму (дисциплины «маршрут» и «дистанции»)

**Теория.** Нормативные документы по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций с обучающимися. Правила проведения спортивных походов, экскурсий и путешествий. Правила проведения соревнований по спортивному туризму. Правила проведения соревнований и слетов по туризму с обучающимися. Разрядные нормативы по спортивному туризму.

#### 1.3. Воспитательная роль спортивного туризма

**Теория.** Спортивный туризм (дисциплины «маршрут» и «дистанции») – составная часть физической культуры и спорта. Роль физической культуры, спорта и туризма. Перспективы дальнейшей профессиональной деятельности в сфере спорта и туризма, возможность получения допрофессиональной подготовки по широкому спектру профессий (спасатель, повар, альпинист-высотник (промышленный альпинизм), проводник туристских маршрутов и др. Значение спорта и туризма в подготовке к службе в армии.

### 2. Туристская топография и ориентирование на местности

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

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

**Практические занятия в помещении.** Знакомство с тематическими, топографическими и спортивными картами, схемами туристских маршрутов. Определение географических координат, поиск объектов по координатам. Ориентирование карты по сторонам горизонта. Развивающие игры — сбор карт из мозаики, кубиков, кроссворды, определение возраста карты (по году издания, коррективке, съемке местности) и т. п.

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

**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.

**Практические занятия в помещении.** Рисовка топографических знаков. Чтение топографических и спортивных карт. Топографические развивающие игры

**Практические занятия на местности.** Поиск объектов на местности по условному знаку. Движение по легенде, выполненной в условных знаках. Рисование нитки маршрута движения в условных знаках.

#### 2.3. Изображение рельефа на картах

**Теория.** Формы земной поверхности: холм, гора, низина, котловина, овраг, лощина, седловина, ниша и др. Изображение рельефа с помощью горизонталей и условных знаков. Построение профилей рельефа. Относительная и абсолютная высота. Крутизна склона.

**Практические занятия в помещении.** Просмотр диафильмов, видеосюжетов, учебных кинофильмов о формах земной поверхности. Определение относительной и абсолютной высоты по карте. Построение проекции холма, ямы по горизонталям. Определение крутизны склона по карте.

**Практические занятия на местности.** Измерение на местности различных форм рельефа — холм, яма, овраг. Инструментальное определение относительной высоты различных форм рельефа. Определение крутизны и высоты склона.

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

**Теория.** Устройство компаса. Типы компасов. Жидкостный компас для спортивного ориентирования на местности. Горный компас. Правила обращения и работы с компасом. Ориентир. Стороны горизонта. Понятие «азимут». Определение азимута по компасу. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Определение азимута. Азимут истинный, магнитный, обратный. Магнитное склонение.

**Практические занятия в помещении.** Техника выполнения засечек компасом. Ориентирование карты по компасу. Азимутальный тренировочный треугольник. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте.

Построение тренировочных азимутальных треугольников.

**Практические занятия на местности.** Упражнения: определение азимута и нахождение ориентиров по заданному азимуту. Крепление компаса спортсменами на руке, планшете. Работа с компасом в походе, на соревнованиях. Формирование навыков работы с компасом.

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

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

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

#### **2.6. Правила соревнований по спортивному ориентированию**

**Теория.** Правила и условия организации и проведения соревнований по ориентированию. Права и обязанности спортсменов-ориентировщиков. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Условия соревнований. Легенды КП. Оборудование КП, контролер КП. Старт и финиш соревнований. Права и обязанности судей соревнований. Неспортивное поведение. Карточка и карта участника, необходимость их сохранности. Действия участника соревнований при потере карточки или карты.

**Практические занятия в помещении.** Формирование навыков проверки соответствия карты, получаемой на старте, своей возрастной группе, соответствия количества КП на карте и в легенде. Работа спортсмена-ориентировщика на старте и финише. Навыки переноса легенд КП в карточку участника. Разбор различных вариантов нарушений правил соревнований.

#### **2.7. Виды ориентирования на местности**

**Теория.** Виды ориентирования и их отличия. Способы отметки. Снаряжение для спортивного ориентирования летом и зимой (планшет ориентировщика). Просмотр видеофильмов. Разведчик туристской группы. Штурман туристской группы, команды.

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

**Ориентирование по легенде.** Чтение легенды и движение по легенде в парке или лесу. Отслеживание указанных в легенде объектов, расстояний и азимутов. Движение по легенде индивидуально и парами.

**Маркированный маршрут.** Требования к отметке на КП и рубеже. Туристское ориентирование на маркированной трассе на лыжах. Индивидуальное прохождение дистанции.

**Обозначенный маршрут.** Требования к участникам соревнований на обозначенном маршруте. Условия соревнований туристского ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами или индивидуально.

**Ориентирование по выбору.** Условия соревнований ориентирования по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Контроль за временем нахождения на дистанции ориентирования. Индивидуальное прохождение дистанции.

**Ориентирование в заданном направлении.** Условия соревнований ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Индивидуальное прохождение дистанции.

**Ориентирование на местности по азимуту.** Направляющий, контролирующий участники; правила построения цепочки при движении группы по азимуту. Отслеживание расстояний и азимутов при движении. Индивидуальное, парное, командное прохождение дистанции.

## **2.8. Техника ориентирования на местности**

**Теория.** Основные технические приемы ориентирования на местности. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковые. Необходимость непрерывного чтения карты. Ориентирование в пойме речной долины, в лесу, в поле и в горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Определение пройденного расстояния временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Определение точки стояния на местности по карте. 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. «Тормозящие» объекты на пути движения во время ориентирования.

**Практические занятия в помещении.** Упражнения по отбору основных ориентиров на карте по заданному маршруту, нахождению на карте сходных ситуаций, определению способов привязки. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Развивающие игры.

**Практические занятия на местности.** Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Определение точек стояния на карте и местности.

## **2.9. Ориентирование в спортивном походе**

**Теория.** Ориентирование с помощью карты в походе. Способы ориентирования по легендам. Ориентирование в лесу, на пересеченной местности, в горах. Ориентирование по рельефу, масштабным объектам. Ориентирование с помощью GPS-навигатора. Выбор оптимального пути движения по карте и на местности. Планирование обхода технически сложных объектов, участков на маршруте. Просмотр видеофильмов. Разведчик, штурман, хронометрист походной группы.

**Практические занятия в помещении.** Развитие навыка беглого чтения карты. Игры с топографическими картами. Прокладывание маршрутов на топографических картах.

**Практические занятия на местности.** Развитие навыков ориентирования в лесу летом и зимой, в поле, речной долине. Движение на различных участках местности, ландшафтах. Ориентирование в лесных массивах.

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

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

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

**Практические занятия на местности.** Отработка навыков анализа маршрута движения, планирования пути возвращения в карту при выходе за ее границы.

## **2.11. Топографическая съемка местности**

**Теория.** Способы составления плана местности. Измерения на местности, масштабирование. Съемка местности: площадная, глазомерная, маршрутная. Топограф в туристской группе.

**Практические занятия в помещении.** Знакомство с результатами глазомерной маршрутной съемки местности. Знакомство с необходимым для работы в поле снаряжением и оборудованием.

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

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

**Теория.** Понятие «туристская самодеятельность». Распределение туристских должностей в спортивных походах и путешествиях. Права и обязанности участников спортивных походов. Руководитель и его заместитель в походе. 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». Основные должности и их функции. Основные краеведческие должности и их функции. Основные дежурные должности и их функции.

**Практические занятия в помещении.** Должностно-ролевые игры. Знакомство с должностными обязанностями и распределение должностных обязанностей в спортивной команде, походной группе. Выполнение должностных обязанностей при подготовке к походу, спортивным соревнованиям, туристскому слету.

**Практические занятия на местности.** Выполнение обязанностей в походе.

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

**Теория.** Понятие «бивак». Планирование места организации бивака. Выбор площадки, требования к ней. Планировка бивака и организация бивачных работ. 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. Типы костров, их назначение и свойства, Приготовление пищи на костре.

**Практические занятия в помещении.** Планирование мест организации биваков по туристским схемам и картам. Определение рейтинга биваков по предъявляемым к ним требованиям (наличие дров, источников питьевой воды, эстетичность, безопасность, экология и пр.). Типы костров по назначению.

**Практические занятия на местности.** Установка и снятие палаток. Обустройство костровища и костра. Заготовка хвороста и дров. Распиловка и разделка дров. Устройство и оборудование укрытий от непогоды из подручных средств. Установка тентов. Разведение костра по назначению и его поддержание.

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

**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. Типы рюкзаков. Одежда и обувь для пешего и лыжного туризма. Типы лыж, лыжных палок, ботинок. Предметы личной гигиены. Личная посуда. Личный ремонтный набор и индивидуальная аптечка. Групповое снаряжение для пешеходных и лыжных походов, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Костровое снаряжение. Туристская походная печка. Кухонное снаряжение. Ремонтный набор. Медицинская аптечка. Навигационное оборудование и снаряжение. Оборудование и снаряжение для краеведческих наблюдений и исследований.

**Практические занятия в помещении.** Упаковка личного и группового снаряжения в рюкзак. Распределение группового снаряжения в туристской группе. Подгонка личного снаряжения. Ремонт группового снаряжения. Игра «Соберемся в поход». Установка палатки «Зима» с печкой.

**Практические занятия на местности.** Учебно-тренировочный поход. Работа со снаряжением.

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

**Теория.** Специфические требования к личному снаряжению туриста-спортсмена. Страховочные системы: их виды, устройство и требования к ним. Специальное оборудование и снаряжение для занятий туристским многоборьем; карабины, веревки, ФСУ, альпеншток, спецполотно, волокуша, каска, рукавицы и пр. Командное снаряжение для дистанций туристского многоборья и требования к нему (аптечка, ремнабор, навигационное снаряжение, веревки, карабины, маршрутные документы, рюкзаки и пр.). Хранение и использование снаряжения.

**Практические занятия в помещении.** Регулировка спортсменами страховочной системы, ее центровка. Навыки использования рукавиц (надевание и снятие). Навыки скоростной работы с различными типами карабинов. Маркировка веревки перед стартом и после финиша. Проверка

комплектности и исправности личного и командного снаряжения. Распределение снаряжения в команде.

**Практические занятия на местности.** Работа заведующего снаряжением команды и дежурного по лагерю со снаряжением. Маркировка веревки (на скорость).

### **3.5. Питание в спортивных походах**

**Теория.** Значение рационально организованного питания в спортивном походе. Организация горячего питания и перекусы. Меню некатегорийного туристского похода. Список продуктов для питания в некатегорийном туристском походе. Работа казначея, капитана и заведующего питанием при составлении меню на 2 - 3-дневный спортивный поход. Требования к фасовке, упаковке продуктов питания. Распределение продуктов питания между участниками туристской группы и их транспортировка.

**Практические занятия в помещении.** Составление меню на 2 - 3-дневный поход. Рецепты походных блюд. Приготовление пищи в помещении на газовой плите. Организация перекуса. Распределение продуктов питания между участниками похода выходного дня.

**Практические занятия на местности.** Приготовление пищи на костре. Организация перекуса. Организация приема пищи. Работа дежурных поваров.

### **3.6. Режим дня туриста, спортсмена**

**Теория.** Значение соблюдения режима дня в туристском походе. Планирование режима дня в туристском походе. Планирование режима дня на соревнованиях. Расписание тренировок туриста и необходимость его соблюдения. Время для отдыха и личной гигиены в походе и на соревнованиях.

**Практические занятия на местности.** Соблюдение режимных моментов на туристском слете, соревнованиях, в туристском походе на марше и на дневке.

### **3.7. Общественно полезная работа в походе**

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

**Практические занятия в помещении.** Оформление отчета о походе, фотогазеты. Изготовление кормушек. Камеральная обработка собранных в походе краеведческих и исследовательских материалов.

**Практические занятия на местности.** Выполнение общественно полезной работы на туристских маршрутах в учебных и зачетных походах и на экскурсиях.

## **4. Краеведение**

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

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

**Практические занятия в помещении.** Знакомство с картами своего края, населенного пункта, учебных полигонов. «Путешествие» по карте своего населенного пункта, района. Проведение викторин краеведческих

**Практические занятия на местности.** Встречи с интересными людьми, туристами и спортсменами на городских соревнованиях. Сбор коллекции полезных ископаемых.

### **4.2. Туристские возможности родного края**

**Теория.** Интересные районы и туристские маршруты родного края для проведения туристских спортивных походов. Маршруты выходного дня в окрестностях своего населенного пункта. Места отдыха жителей населенного пункта, базы и дома отдыха, туристские базы. Пешеходные и лыжные маршруты. Топонимика края.

**Практические занятия в помещении.** Экскурсии в музеи. Сбор сведений по краеведению, географии и истории края. Составление карты туристских маршрутов окрестностей населенного пункта. Разработка маршрута выходного дня.

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

#### **4.3. Экскурсионные объекты родного края, музеи**

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

**Практические занятия в помещении.** Оформление паспорта экскурсионного объекта. Подготовка докладов (сообщений) по экскурсионным природным объектам.

**Практические занятия на местности.** Составление описания маршрута выходного дня. Проведение экскурсии для по одному из природных экскурсионных объектов.

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

**Теория.** Краеведение как форма изучения природно-территориальных комплексов. Цели и задачи краеведческих наблюдений в походе. Организация и проведение наблюдений в походе или экспедиции. Составление отчета о выполнении краеведческих наблюдений, заданий.

**Практические занятия в помещении.** Составление плана изучения, наблюдения и описания краеведческого объекта. Знакомство с методикой организации и выполнения элементарных экологических, метеорологических и прочих краеведческих наблюдений за окружающей средой. Распределение обязанностей в звене по выполнению краеведческого задания.

**Практические занятия на местности.** Выполнение краеведческих наблюдений в походе. Описание природных объектов. Заполнение паспорта экскурсионного объекта на туристском маршруте. Рисовка схемы преодоления (обхода) естественного препятствия.

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

**Теория.** Понятия «экологическая обстановка», «экологическое загрязнение». Туризм и охрана окружающей среды. Экологическая работа туристов в походе. Охрана окружающей среды на поляне туристских соревнований. Утилизация бытового мусора, пищевых отходов в походе.

**Практические занятия в помещении.** Определение экологической обстановки. Элементарные способы определения чистоты воды, воздуха.

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

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

**Теория.** Краеведческие этапы на дистанции контрольно-туристского маршрута. Задания по топографии, истории родного края, животному миру, памятникам природы и экскурсионным объектам. Определение и описание растительности. Определение полезных ископаемых, горных пород. Съёмка местности.

**Практические занятия в помещении.** Игры, викторины, конкурсы.

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

#### **5.1. Личная гигиена туристов**

**Теория.** Санитарно-гигиенические нормы и требования по соблюдению их туристом, спортсменом. Режим дня при занятии спортом и туризмом. Гигиена труда и физических упражнений. Личная гигиена. Режим питания. Питьевой режим в туристском походе и на соревнованиях.

**Практические занятия в помещении.** Подбор одежды и обуви для тренировок, походов. Соблюдение питьевого режима во время тренировок, на соревнованиях, в походе.

**Практические занятия на местности.** Применение средств личной гигиены.

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

**Теория.** Процедуры закаливания воздухом, водой, солнцем. Спортивные травмы и их предупреждение. Способы обеззараживания питьевой воды. Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания. Предупреждение мозолей, потертостей и других травм.

**Практические занятия в помещении.** Способы обработки мозолей и потертостей.

**Практические занятия на местности.** Формирование умений и навыков закаливания своего организма воздухом, солнцем и водой.

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

**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: ампульные, таблеточные, порошковые, смазки. Состав аптечки первой доврачебной помощи для походов выходного дня и многодневных спортивных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста. Работа медика туристской группы в подготовительный период и непосредственно в походе. «Зеленая» аптека.

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

**Практические занятия на местности.** Хранение и транспортировка аптечки в походных условиях. Использование перевязочных средств для обработки мозолей, порезов, ссадин и пр. Приготовление чая, отвара в походных условиях.

### **5.4. Основы анатомического строения человека**

**Теория.** Пропорции человеческого тела и его развитие, формирование, укрепление здоровья. Внешнее и внутреннее строение человека. Скелет человека. Мышцы. Системы органов. Система дыхания, пищеварения, нервная, кровеносная и др. Сердце и сосуды. Органы зрения и чувств. Основные параметры человеческого организма: рост, вес, температура тела, давление, частота пульса и пр.

**Практические занятия в помещении.** Опорно-двигательная система человека. Основные мышцы, связки, суставы. Знакомство с основными способами контроля за состоянием организма: температурой тела, давлением, самочувствием, частотой пульса.

**Практические занятия на местности.** Упражнения по увеличению объема и жизненной емкости легких.

### **5.5. Оказание первой доврачебной 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 и первая помощь пострадавшему. Кровотечения, раны и их обработка. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка ран.

**Практические занятия в помещении.** Оказание первой помощи условно пострадавшему.

### **5.6. Транспортировка 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.

**Практические занятия в помещении.** Изготовление транспортных средств из подручных материалов. Изготовление носилок для транспортировки пострадавшего из штормовок, вязка носилок из вспомогательной веревки и жердей. Изготовление волокуши.

**Практические занятия на местности.** Изготовление на соревнованиях носилок для транспортировки пострадавшего из штормовок, вязка носилок из вспомогательной веревки и жердей. Изготовление волокуши. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности.

### **5.7. Основные приемы самомассажа**

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

**Практические занятия в помещении.** Основные приемы и методы, последовательность выполнения самомассажа передней поверхности бедра, задней и внутренней поверхности бедра, коленного сустава, голени, стопы и голенистопаго сустава, области живота, шеи, головы и лица.

### **5.8. Врачебный контроль и самоконтроль. Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)**

**Теория.** Врачебный контроль и самоконтроль. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Оздоровительные формы туризма. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля туриста-спортсмена,

**Практические занятия в помещении.** Прохождение врачебно-медицинского обследования и контроля. Ведение дневника самоконтроля.

**Констатирующее тестирование и диагностика** (проводится весной)

Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение воспитанниками дневника наблюдений за параметрами, своего физического развития.

**Практические занятия на местности.** Проведение в игровой форме контрольных тестов.

### **5.9. Психолого-педагогическая диагностика и тестирование**

Составление психолого-педагогического портрета занимающихся. Психолого-педагогическое тестирование воспитанников (интересы и склонности, темперамент, взаимоотношения в семье и коллективе). Физиолого-функциональная диагностика и тестирование.

**Практические занятия в помещении.** Снятие основных показателей физического и функционального развития, определение, физической выносливости и утомляемости.

## **6. Обеспечение безопасности**

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

**Теория.** Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме, Ответственность руководителя и участников за нарушение правил, безопасности в походе. Правила поведения туристско-спортсменов. Правила обращения с огнем, легковоспламеняющимися жидкостями и предметами. Обеспечение безопасности при планировании похода. Безопасность при выборе места ночлега в походе. Соблюдение безопасности при заготовке, разделке дров.

**Практические занятия в помещении.** Тренинги по межличностному общению. Формирование навыков обращения с колюще-режущими предметами, легковоспламеняющимися предметами и жидкостями.

**Практические занятия на местности.** Соблюдение правил разведения костров. Соблюдение правил безопасности при работе с пилой и опором при заготовке, разделке дров для костра.

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

**Теория.** Предстартовая проверка снаряжения. Права и обязанности судьи по безопасности на туристских соревнованиях. Требования безопасности при тренировках и занятиях на местности. Значение физической и тактической подготовки в предупреждении безопасности. Утомление, усталость, беспечность, самоуверенность. Необходимость строгого соблюдения контрольного времени при нахождении на дистанциях соревнований.

**Практические занятия в помещении.** Ознакомление с правилами безопасности при работе на спортивных снарядах и тренажерах. Назначение и использование снарядов, тренажеров и снаряжения в тренировочном процессе.

**Практические занятия на местности.** Ознакомление с правилами соблюдения безопасности при движении по дистанции соревнований.

### **6.3. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации туриста (спортсмена)**

**Теория.** Понятие «аварийная ситуация». Алгоритм действий спортсмена в аварийной ситуации. Требование правил соревнований в нестандартных случаях. Организация поиска заблудившихся на соревнованиях, отставших на маршруте.

**Практические занятия на местности.** Действия команды, туристской группы в случае аварийной ситуации.

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

**Теория.** Правила поведения при посещении культурно-зрелищных учреждений. Правила посадки и высадки из общественного транспорта с рюкзаками, лыжами. Правила дорожного движения для пешеходов. Организация движения туристских групп вдоль автодорог и у железнодорожных магистралей.

**Практические занятия в помещении.** Игра-тренинг «Правила хорошего тона».

## **7. Спортивный туризм, дисциплина «дистанции»**

### **7.1. Виды дистанций**

**Теория.** Цели, задачи и характер соревнований. Виды дистанций: водные, лыжные, пешеходные, горные, комбинированные. Соревнования личные, лично командные и командные. Дистанции по технике туризма: длинная, короткая, спринт. Эстафеты. Условия соревнований.

**Практические занятия в помещении.** Узлы, применяемые в туризме: «булинь», «проводники», «схватывающие», «стремя», «встречный», «штык», «карабинная удавка», Бахмана и др. Назначение, свойства и применение узлов. Способы крепления веревки на опоре. Работа с карабинами. Проверка спортсменами результатов своего выступления на дистанции по предварительному протоколу.

**Практические занятия на местности.** Старт и финиш дистанций соревнований. Действия спортсмена на старте и финише. Предстартовая подготовка и прохождение предстартовой проверки спортсменом.

### **7.2. Турист-спортсмен и команда на дистанциях**

**Теория.** Команда на дистанции. Требования к команде и спортсменам. Обязанности капитана команды, тренера и руководителя команды. Взаимодействие, взаимопомощь и взаимозаменяемость в команде при работе. Снятие участника команды с дистанции.

**Практические занятия в помещении.** Тренинг - действия спортсмена в команде в различных соревновательных ситуациях на различных технических и краеведческих этапах.

**Практические занятия на местности.** Действия команды по решению задач сотрудничества, взаимодействия на технических этапах и при подготовке команды к прохождению дистанций. Отработка навыков взаимодействия на различных этапах, при передаче эстафеты.

### **7.3. Технические этапы пешеходной дистанции 1-го класса**

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

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

**Практические занятия на местности.** Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде, Отработка, умений и навыков работы на этапах:

- установка и снятие палаток;
- установка и снятие палатки с креплением за горизонтальные опоры;
- подъем, траверс и спуск по простым травянистым склонам;
- подъем, траверс и спуск по осыпным склонам;
- подъем, траверс и спуск по скальным склонам;
- подъем, траверс и спуск по снежным склонам;
- подъем, траверс и спуск по крутым склонам с самостраховкой альпенштоком;
- подъем и спуск по судейским вертикальным перилам спортивным способом;
- подъем, траверс и спуск с самостраховкой по судейским вертикальным перилам;
- подъем, траверс и спуск с самостраховкой с наведением командой вертикальных перил и их снятием;
- переправа через водную преграду по бревну с судейскими перилами;
- переправа через водную преграду по бревну с наведением и снятием командных перил;
- переправа через водную преграду по параллельным перилам;
- переправа через водную преграду по навесной переправе;
- переправа через водную преграду с помощью маятника;
- переправа через водную преграду маятником с самостраховкой;
- переправа через водную преграду маятником;
- переправа через водную преграду на плавсредствах;
- переправа через водную преграду вброд по судейским перилам;
- переправа через водную преграду вброд с наведением и снятием (после переправы участников)

командных перил;

- переправа через водную преграду вброд стенкой;
- переправа через овраг по бревну по судейским перилам;;
- переправа через овраг по бревну с наведением и снятием командных перил;
- переправа через овраг по параллельным перилам (перила судейские);
- переправа через овраг по навесной переправе;
- переправа через овраг маятником;
- переправа через овраг маятником с самостраховкой;
- преодоление болота по гати с укладкой жердей;
- преодоление болота по кочкам;

#### **7.4. Техника и тактика на пешеходных дистанциях**

**Теория.** Организация работы команды на технических этапах дистанций 2-го класса. Тактика личного прохождения этапов. Тактика работы на технических этапах в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах.

**Практические занятия в помещении.** Рисовка схем технических этапов.

**Практические занятия на местности.** Прохождение различных технических этапов. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе.

#### **7.5. Технические этапы лыжной дистанции 2-го класса**

**Теория.** Особенности прохождения дистанций на лыжах. Технические этапы 1-го класса. Штрафы и типичные ошибки.

**Практические занятия в помещении.** Отработка знаний, умений и навыков подготовки к лыжным соревнованиям. Подготовка снаряжения и лыж. Условия соревнований и техническая информация о дистанции. Рисовка схемы прохождения этапа.

**Практические занятия на местности.** Отработка индивидуальных (в связке и командных) умений и навыков работы на этапах лыжной дистанции 2-го класса:

- установка палатки типа «Зима» на местности;
- изготовление ветрозащитной стенки;
- преодоление завала без лыж ;
- подъем и спуск по склону без лыж;
- подъем и спуск на лыжах зигзагом;
- подъем и спуск на лыжах «лесенкой»;
- подъем и спуск на лыжах «елочкой»;
- спуск с торможением;
- скоростной спуск;
- спуск с поворотами;
- траверс склона на лыжах;
- ремонт лыж, креплений, лыжных палок;
- преодоление реки по тонкому льду с организацией командной страховки;
- спуск на лыжах с остановкой в указанной зоне;
- тропление лыжни при движении по целинному участку.

#### **7.6. Техника и тактика прохождения лыжных дистанций**

**Теория.** Организация работы команды на технических этапах лыжных дистанций 2-го класса. Тактика личного прохождения различных этапов. Тактика работы на технических этапах. Тактика сквозного прохождения дистанций. Контрольное время на дистанции.

**Практические занятия в помещении.** Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов. Рисовка схем и планирование тактики прохождения.

**Практические занятия на местности.** Прохождение различных технических этапов. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе. Транспортировка лыж и груза на этапах, преодолеваемых без лыж. Прокладывание и тропление лыжни.

#### **7.7. Организация страховки и самостраховки**

**Теория.** Организация командной страховки: верхняя, нижняя. Индивидуальная страховочная система: грудная обвязка и беседка, индивидуальная регулировка и уход. Блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним. Прусик.

Организация крепления командных траверсных перил, перестежки и работа команды. Крепление командных вертикальных перил на подъеме и спуске, переправах. Подготовка перил для снятия

(сдергивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах. Безопасность при организации страховки, самостраховки. Страховка первого участника при преодолении водной преграды, оврага, движении по тонкому льду, переправе по бревну.

**Практические занятия в помещении.** Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Переправа первого участника по бревну маятником. Игры со страховкой и самостраховкой в спортивном зале по отработке навыков работы.

**Практические занятия на местности.** Организация вертикальных и горизонтальных перил. Организация и осуществление страховки.

## **8. Спортивные походы (дисциплина «маршрут») пешеходный и лыжный туризм**

### **8.1. Подготовка к спортивному походу**

**Теория.** Единая всероссийская спортивная классификация: спортивный туризм, разрядные требования по спортивным походам и путешествиям. Подготовка к туристскому походу как средству активного отдыха, познания окружающего мира и физического совершенствования. Кодекс путешественника. Виды спортивных походов. Обязанности и права участников походов, экспедиций, экскурсий. Оформление маршрутных документов; заявка маршрута, в МКК; контрольная проверка на местности. Подбор снаряжения туриста и туристской группы в зависимости от вида туризма, сезона года и задач путешествия.

**Практические занятия в помещении.** Игра «Мы собираемся в поход». Распределение обязанностей в группе при подготовке к походу. Подготовка группы к зачетному летнему походу.

**Практические занятия на местности.** Контрольная проверка готовности группы к походу на местности.

### **8.2. Привалы и ночлеги**

**Теория.** Требования к организации привалов и ночлегов в туристских походах. Протяженность дневных переходов спортивных походов и организация отдыха на привалах. Привалы. Организация отдыха. «Холодная» ночевка. Организация укрытий для группы во время дождя на маршруте.

**Практические занятия в помещении.** Знакомство с играми на местности, в палатке, на привале, пользующимися популярностью у туристов.

**Практические занятия на местности.** Обучение навыкам разделки и распиловки дров. Учебно-тренировочные походы по отработке знаний, умений и навыков организации движения группы на маршруте с организацией привалов. Организация ночлега в зимних условиях с печкой. Организация ночлега в межсезонье. Строительство укрытий в зимнем походе.

### **8.3. Техника и тактика в некатегорийных походах**

**Теория.** Аклиматизация и ее значение в спортивном туризме. Планирование маршрута и составление графика движения группы по маршруту, Ходовые дни. Дневки. Радиальные выходы. Технические и тактические приемы преодоления различных естественных препятствий в туристском походе. Обходы. Организация движения на различных участках рельефа. Тактика преодоления некатегорийных перевалов.

**Практические занятия в помещении.** Составление тактических схем распределения ходовых дней, ходового времени на маршруты многодневных некатегорийных походов.

**Практические занятия на местности.** Пеший поход. Лыжный поход. Походный строй. Ритм движения.

### **8.4. Режим походного дня**

**Теория.** Режим походного дня, объективные и субъективные причины необходимости его соблюдения. Продолжительность переходов в походе и времени для отдыха в связи с погодой, сезоном года и видом туризма. Организация дежурства в походе. Распределение дневного (светового) времени на движение по маршруту, организацию привалов, приготовление и прием пищи, личную гигиену, общественно полезную работу и выполнение краеведческих исследований (наблюдений), отдых и развлечения в походе. Нормативы времени для разбивки и сворачивания лагеря. Организация дневков и полудневков.

**Практические занятия в помещении.** Игра «Эвакуация группы» (подъем группы по «тревоге», упаковка рюкзаков, сворачивание лагеря или выход группы из помещения).

**Практические занятия на местности.** Разбивка лагеря, сворачивание лагеря в походных условиях. Соблюдение режимных моментов в походе и на дневке.

## **8.5. Подведение итогов похода**

**Теория.** Письменный отчет о походе (экспедиции) и его оформление. Фото- и видеоотчеты о путешествии. Печатные (газетные, журнальные) публикации и их значение в агитационно-пропагандистской деятельности тургруппы. Подготовка и передача собранных материалов краеведческих исследований и наблюдений.

**Практические занятия в помещении.** Подготовка сообщений для выступления по итогам краеведческих наблюдений. Оформление разделов отчета.

**Практические занятия на местности.** Выступление на туристских соревнованиях, слетах, конкурсах, состязаниях, турнирах стенных газет, смотрах самодеятельной песни и художественной самодеятельности.

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

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

**Теория.** Основная задача общей физической подготовки. Требования к физической подготовке. Характеристика средств физической подготовки. Ежедневные индивидуальные занятия членов туристской команды (туристской походной группы).

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

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

### **9.2. Общая физическая подготовка**

**Теория.** Специфические особенности туристского многоборья и ориентирования на местности. Туризм и ориентирование как средство укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости, находчивости, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи. Специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности и в горном районе. Техника лыжных ходов. Техника скалолазания.

**Практические занятия в помещении.** Командные игры в спортивном зале: волейбол, баскетбол и др. Упражнения на спортивных тренажерах.

**Практические занятия на местности.** Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Лыжная подготовка: изучение и совершенствование техники попеременных, одновременных ходов, поворотов, подъемов, спусков и торможения. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Игры на местности.

### **9.3. Специальная физическая подготовка**

**Теория.** Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Основная цель тренировочных походов — приспособление организма туриста-спортсмена к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

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

### **9.4. Основы скалолазания**

**Теория.** Индивидуальное и парное лазанье по скальным стенкам. Ориентирование во время лазанья по стенкам (поиск полков, зацепов, трещин, опор и т. д.). Зацепы. Прижимы. Карнизы. Щели. Подъем в распор.

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

**Практические занятия на местности.** Лазанье по вертикальной стенке на страховке. Движение по параллельным перилам. Спуск «дюльфером».

## **9.5. Прием контрольных нормативов**

**Теория.** Сдача теоретических и практических технико-тактических знаний, умений и навыков по туристскому многоборью и ориентированию на местности.

**Практические занятия в помещении.** Сдача физических нормативов и определение подготовленности к участию в спортивном походе, туристских соревнованиях.

**Практические занятия на местности.** Выполнение контрольных нормативов по ОФП, специальной туристской подготовке, пешеходному и лыжному туризму, скалолазанию, ориентированию на местности.

## **10. Зачетные мероприятия**

### **10.1. Зачетные соревнования по туристскому многоборью**

Участие в соревнованиях по спортивному туризму городского, областного масштаба на дистанциях 3-го класса. Участие в соревнованиях на дистанциях областных зимних и летних туристских слетах обучающихся.

### **10.2. Зачетная экспедиция (поход)**

Многодневный пешеходный поход 3-й степени сложности или 1-й категории сложности по родному краю или туристско-краеведческая экспедиция с активным способом передвижения по маршруту.

## **ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ:**

- Знать основные условные знаки спортивной и топографической карты.
- Уметь составлять легенду и зарисовывать нитку маршрута условными знаками.
- Овладеть простейшими навыками чтения карты, т.е. определять свое местоположение по карте во время движения на местности.
- Знать стороны горизонта.
- Знать назначение и устройство компаса.
- Уметь определять стороны горизонта с помощью компаса.
- Уметь проходить тренировочную дистанцию и туристский маршрут по линейным ориентирам, дорожно-тропиночной сетке.
- Знать правила проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении и маркированной трассе.
- Уметь преодолевать естественные препятствия с использованием перил, организацией командной страховки и самостраховки.
- Уметь развешивать и снимать туристский лагерь.
- Знать приемы оказания первой доврачебной помощи при порезах, ссадинах, мозолях.
- Уметь обрабатывать раны и накладывать простые повязки при порезах, ссадинах и мозолях.
- Знать способы транспортировки пострадавшего.
- Уметь изготавливать простые транспортные средства (носилки) из подручных материалов (куртка, штормовка).
- Уметь преодолевать невысокие спуски и подъем, простые естественные препятствия (канава, бревно) на лыжах на дистанциях 2-го класса.
- Знать правила безопасности в лыжном походе (в частности, правила защиты от обморожения).
- Участвовать в поисково-исследовательской деятельности, вести дневник наблюдения, оформлять исследовательские работы (проекты).
- Участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию, спортивному туризму, лыжных гонках, категорийных спортивных путешествиях и экспедициях.
- Выполнить 2 спортивный разряд по виду спорта «Спортивный туризм»

**Условия реализации программы.** Организация образовательного процесса происходит в учебном кабинете, в природной среде во время походов выходного дня и учебно-тренировочных занятий на местности.

**Материально-техническое обеспечение.** Учебный класс, персональный компьютер, проектор, принтер., сканер, интернет, ученические столы, стулья, рабочее место педагога (компьютерный и письменный стол, компьютерное кресло), спортивно-игровая комната, складское помещение.

### ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОГО ОБОРУДОВАНИЯ

1	Палатка туристская 3-х местная	4 шт.
2	Палатка туристская 4-х местная	2 шт.
3	Система страховочная(беседка, грудная обвязка)	15 комплектов
4	Каска защитная	15 шт.
5	Спальный мешок	15 шт.
6	Рюкзаки: 80л., 90л., 120л.	10 шт.
7	Коврик туристский	15 шт.
8	Радиостанции портативные	3 комплекта
9	Система страховочная (беседка и обвязка)	15 комплектов
10	Веревка основная диаметр 10 мм(40 м)	6 шт.
11	Веревка основная диаметр 10 мм (20 м)	10 шт.
12	Веревка вспомогательная диаметр 6 мм (20 м)	2 шт.
13	Репшнуры (длина 2-3 м, диаметр 6-8 мм)	6 шт.
14	Спусковое устройство «восьмерка»	15 шт.
15	Карабин с байнетной защелкой	50 шт.
16	Жумар	15 шт.
17	Компас жидкостный спортивный	15 шт.
18	Призмы для ориентирования на местности	Комплект
19	SFR-system (система электронной отметки)	Комплект
20	Секундомер электронный	2 шт.
21	Аптечка медицинская в упаковке	Комплект
22	Ремонтный набор	Комплект
23	Пила двуручная в чехле	1 шт.
24	Топор в чехле	2 шт.
25	Варочная посуда: котлы бл., 7л., 8л., 10л.	Комплект
26	Плитка газовая с запасными баллонами	1 шт.
27	Тросик костровой	1 шт.
28	Рукавицы костровые (брезентовые)	Комплект
29	Байдарка «Нева-3»	1 шт.
30	Байдарка «Нева-2»	1 шт.
31	Байдарка «Ильмень»	1 шт.
32	Катамаран «Басег» КП-6	2 шт.
33	Спасательный жилет	15 шт.
34	Комплект: лыжи беговые, ботинки. крепление	15 комплектов
35	Проектор	1 шт.
36	Экран демонстрационный	1 шт.
37	Определители растений, зверей, птиц	По 1 экз.

38	Тент укрывной	2 шт.
39	Карты топографические учебные	Комплект
40	Карты спортивные	Комплект
41	Цифровые носители с учебными материалами	Комплект

**Кадровое обеспечение.** Педагог дополнительного образования первой квалификационной категории

**Методическое обеспечение программы.** Выбор педагогических технологий, применяемых при реализации данной программы, определяется целями и задачами, возрастными особенностями детей и спецификой содержания учебного материала. Личностно ориентированные технологии, технологии сотрудничества, развивающие. Для достижения результатов при реализации задач программы используются следующие разнообразные педагогические методы и приемы:

Репродуктивный метод. Цель – воспроизведение информации. Используется при объяснении новой темы. Приемы: рассказ, составление картосхем, репродуктивная беседа.

Объяснительно-иллюстративный. Цель – проиллюстрировать информацию с помощью наглядных средств. Приемы: словесный, работа с наглядным материалом, с туристским снаряжением, с видеоматериалами.

Игровые методы. Применяются при изучении материала, закреплении, во время проведения учебно-тренировочных сборов. Приемы: игры на местности, в помещении, упражнения на развитие памяти, внимания и мышления.

Метод проблемного обучения. Цель – новые знания достигаются детьми в решении проблемных вопросов. Приемы – создание проблемной ситуации, ролевые игры.

Частично-поисковый метод. Цель навести ребенка на решение каких-то проблем. Используется при закреплении материала, при разработке маршрута.

Метод взаимодействия. Приемы: работа во временных группах, ситуации совместных переживаний.

Метод контроля. Прием: сдача нормативов, соревнования.

Метод мотивации и стимулирования. Цель – формирование познавательного интереса. Приемы: самоподготовка, отработка туристских элементов, разбор дистанции, поход

#### **Методические материалы.**

Реализация программы обеспечена следующими методическими материалами:

- Конструкты занятий по темам: опасности в походе, личное и общественное снаряжение, костровое хозяйство, типы и виды костров, питание в походе, первая медицинская помощь.
- Планы-конспекты учебных занятий;
- Методические рекомендации по организации безопасного проведения соревнований по спортивному туризму для обучающихся; по обеспечению безопасности при организации походов и туристских прогулок с детьми.
- Методические разработки дидактических материалов для организации познавательных спортивно-краеведческих, спортивно-экологических и спортивно-туристских игр для обучающихся.

Для организации образовательного процесса используется богатый методический материал, накопленный за двадцатилетний период работы детского объединения «Секция спортивного туризма и ориентирования» ПМАОУ ДО ЦРДМ, постоянно пополняемая и обновляемая нормативно-правовая база; библиотека методической литературы в печатном и электронном вариантах; папки методических материалов по темам программы: ориентирование на местности, первая медицинская помощь, организация бивуака, костер и его виды, и т.д.; набор мультимедийных презентационных разработок и пособий по различным темам: водный туризм, методические сборники, электронные игры по ориентированию и туризму, нормативные документы по спортивному ориентированию, спортивному туризму (правила и регламенты соревнований по видам спорта «Спортивный туризм» и «Спортивное ориентирование», разрядные квалификационные требования); тестовые задания и упражнения по всем разделам программ; раздаточный материал.

### **Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся входная, промежуточная и итоговая аттестация.

Входная аттестация проводится в октябре, в форме беседы, опроса, наблюдения.

Промежуточная аттестация проходит в декабре, в конце первого полугодия, в форме опроса и тестирования, по результатам участия в походах выходного дня и соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

Итоговая аттестация проводится в мае, в конце учебного года в форме тестирования, опроса, беседы и по итогам участия в многодневном зачетном походе.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

вводный - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе занятий и собеседования с ним;

текущий - контрольные задания на местности, тестирование, учебные тренировки, выполнение обучающимися краеведческих заданий;

итоговый - участие в походах, конкурсах и викторинах.

Подведение итогов реализации программы происходит во время похода выходного дня, организуемого по окончании учебного года, где на практике проверяются знания, умения и навыки каждого обучающегося.

### **Ожидаемые педагогические результаты и методы их оценки**

Для оценки качества знаний, умений и навыков обучающихся проводятся различного рода контрольно-проверочные мероприятия. Так, в конце каждого года обучения проходит зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам. Отслеживание результатов обучения проводится с помощью контрольных нормативов по туристской технике (вязка узлов, прохождение навесной переправы, параллельных переправ, спуска и подъемов по перилам, постановке палатки). Уровень технического мастерства проверяется на городских, областных и межрегиональных соревнованиях. Уровень спортивного мастерства может быть оценен в присвоении очередных спортивных разрядов. Каждый спортсмен имеет разрядную книжку. При оценке результатов принимается во внимание способность понимания задания педагога, владение туристской техникой, умение выполнять задания с использованием приобретенных навыков.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Для педагога:

1. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме: методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988
2. Бардин К. Азбука туризма. – М., Просвещение, 1981
3. Бреггинс А. Ориентирование по тропам. Москва, 1997
4. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие для тренеров ДЮСШ, учителей физкультуры и руководителей туристских кружков. – Смоленск, 1998
5. Дунаев Ю.А. География Муниципального образования «Город Первоуральск». Первоуральск, ОГУП «Первоуральская типография», 2003
6. Дунаев Ю.А. Топонимы окрестностей Первоуральска. Первоуральск, ОГУП «Первоуральская типография», 1992
7. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. – 2-е изд., испр., доп.и перераб. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000
8. Кальман Г.В. Узлы. Техника завязывания и применение. Москва. «ВСВ-Сфинкс», 1997
9. Карпова Е.В. Дидактические игры в начальный период обучения. Ярославль: «Академия развития», 1997
10. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. М.: Советский спорт, 2003
11. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования обучающихся. – М., 2000
12. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборник № 1. М., Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», 1991.
13. Лукоянов П.И.. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М., 1998
14. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003
15. Правила соревнований по спортивному ориентированию. ФСО России, 2019.
16. Правила соревнований по спортивному туризму. Москва, 2020.
17. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму, дисциплины: «дистанция – лыжная» (номер-код 0840113811Я), «дистанция – лыжная – связка» (номер-код 0840223811Я), «дистанция – лыжная – группа» (номер-код 0840233811Я). Москва 2020
18. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму, дисциплины: «дистанция – пешеходная» (номер-код 0840091811Я), «дистанция пешеходная – связка» (номер-код 0840241811Я), «дистанция – пешеходная – группа» (номер-код 0840251811Я). Москва 2020
19. Топоркова М.И. Экологическая тропа «Здоровье». Учебно-методическая разработка. Екатеринбург. Объединение «Дворец Молодежи», 2003
20. Уроки ориентирования. Методические рекомендации в помощь руководителям кружков и секций спортивного ориентирования. М., ЦДЮТ МО РФ, 1995

### Для детей и родителей:

1. Бардин К. Азбука туризма. – М., Просвещение, 1981
2. Грехова Л.И. В союзе с природой. Эколого-природоведческие игры и развлечения с детьми. М.: ЦГЛ, Ставрополь: Сервисшкола, 2002
3. Дунаев Ю.А. Топонимы окрестностей Первоуральска. Первоуральск, ОГУП «Первоуральская типография», 1992
4. Лебедева Г.М., Торопов С.А., Долматов Ю.Г., Свинин С.П. Рюкзачок. Напутствие туристско-новичку. Пермь: Кн. Изд-во, 1983
5. Ротштейн Л.М. Туристская игротка: учебно-методическое пособие. М.: Гуманит. изд. Центр «ВЛАДОС», 2000
6. Туристская игротка. Игры, конкурсы, викторины. Выпуск 4. М., ЦДЮТиК МО РФ, 2003
7. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов. М., ЦДЮТиК МО РФ, 2001

**МОНИТОРИНГ**  
**результатов усвоения учебного материала по программе**  
**«Спортивный туризм, туристское многоборье»**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы
<p><b><u>1. Теоретическая подготовка ребенка:</u></b>                      1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)</p> <p>1.2. Владение специальной терминологией</p>	<p>Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям</p> <p>Осмысленность и правильность использования специальной терминологии</p>	<p><b><u>Низкий уровень.</u></b> Ребенок овладел менее чем 40% объема знаний, предусмотренных программой;</p> <p><b><u>Средний уровень.</u></b> Объем усвоенных знаний составляет более 80%;</p> <p><b><u>Высокий уровень.</u></b> Ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период.</p> <p><b><u>Низкий уровень.</u></b> Ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины;</p> <p><b><u>Средний уровень.</u></b> Ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой;</p> <p><b><u>Высокий уровень.</u></b> Специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.</p>	<p>Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.</p> <p>Собеседование</p>
<p><b><u>2. Практическая подготовка ребенка:</u></b>                      2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)</p> <p>2.2. Владение специальным оборудованием, оснащением</p>	<p>Соответствие практических умений и навыков программным требованиям</p> <p>Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения</p>	<p><b><u>Низкий уровень.</u></b> Ребенок овладел менее чем 40% предусмотренных умений и навыков;</p> <p><b><u>Средний уровень.</u></b> Объем усвоенных умений и навыков составляет более 80%;</p> <p><b><u>Высокий уровень.</u></b> Ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период.</p> <p><b><u>Низкий уровень.</u></b> Ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием;</p> <p><b><u>Средний уровень.</u></b> Ребенок работает с оборудованием с</p>	<p>Контрольное задание</p> <p>Контрольное задание</p>

2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	<p>помощью педагога;  <u><b>Высокий уровень.</b></u> Ребенок работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых затруднений.</p> <p><u><b>Начальный (элементарный) уровень.</b></u> Ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагогов;</p> <p><u><b>Репродуктивный уровень.</b></u> Ребенок выполняет задание в основном по образцу;</p> <p><u><b>Творческий уровень.</b></u> Выполняет практические задания с элементами творчества.</p>	Контрольные задания
------------------------	--	---	---------------------

**МОНИТОРИНГ**  
**личностного развития обучающихся в процессе обучения по программе**  
**«Спортивный туризм, туристское многоборье»**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
<p><b><u>1. Организационно-волевые качества:</u></b></p> <p>1.1 Терпение</p> <p>1.2. Воля</p> <p>1.3. Самоконтроль</p>	<p>Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности.</p> <p>Способность активно побуждать себя к практическим действиям</p> <p>Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)</p>	<p><u><b>Низкий уровень.</b></u> Терпения хватает менее чем на 1/2 занятия;</p> <p><u><b>Средний уровень.</b></u> Терпения хватает более чем на 2/3 занятия;</p> <p><u><b>Высокий уровень.</b></u> Терпения хватает на все занятие.</p> <p><u><b>Низкий уровень.</b></u> Волевые усилия ребенка побуждаются извне;</p> <p><u><b>Средний уровень.</b></u> Волевые усилия иногда побуждаются самим ребенком;</p> <p><u><b>Высокий уровень.</b></u> Волевые усилия всегда побуждаются самим ребенком.</p> <p><u><b>Низкий уровень.</b></u> Ребенок постоянно находится под воздействием контроля;</p> <p><u><b>Средний уровень.</b></u> Ребенок</p>	Наблюдение

		<p>периодически контролирует себя сам;  <b><u>Высокий уровень.</u></b> Ребенок постоянно контролирует себя сам.</p>	
<p><b><u>2. Ориентационные качества:</u></b>  2.1. Самооценка</p> <p>2.2. Интерес к занятиям в детском объединении</p>	<p>Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям</p> <p>Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы</p>	<p>– Завышенная  – Заниженная  – Нормальная</p> <p>– Интерес к занятиям продиктован ребенку извне;  – Интерес периодически поддерживается самим ребенком;  – Интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно.</p>	<p>Анкетирование</p> <p>Тестирование</p>
<p><b><u>3. Поведенческие качества:</u></b>  3.1. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)</p> <p>3.2. Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения)</p>	<p>Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации</p> <p>Умение воспринимать общие дела, как свои собственные</p>	<p>– Периодически провоцирует конфликты;  – Сам в конфликтах не участвует, старается их избегать;  – Пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты.</p> <p>– Избегает участия в общих делах;  – Участвует при побуждении извне;  – Проявляет инициативу в общих делах детского коллектива.</p>	<p>Тестирование, метод незаконченного предложения</p> <p>Наблюдение</p>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 324178268299309921576629244695660457501990498066

Владелец Евдокимова Анастасия Владимировна

Действителен с 11.01.2023 по 11.01.2024