

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
Педагогического Совета  
Протокол № 7 от «18» августа 2022 года



УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора МБУДО «Ермаковский  
центр  
дополнительного  
образования»  
О.В. Тюдшева  
Приказ № 262-уч от «22» августа 2022 год

I  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Пеший туризм»**

Уровень программы: базовый  
Срок реализации: 4 года  
Возраст обучающихся: 10-15 лет  
Направленность: туристско-краеведческая

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Стаценко Игорь Владимирович

# РАЗДЕЛ I: КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ:

## 1.2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Пеший туризм» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;
5. Приказ Министерства просвещения РФ № от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказ Министерства образования и науки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".
11. Приказ Минтруда России от 05.05.2018 N 298н «Об утверждении профессионального стандарта Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
12. Распоряжение Правительства Красноярского края от 31.03.2022г. № 678 «об утверждении Концепции развития дополнительного образования»
13. Устав МБУДО «Ермаковский центр дополнительного образования».
14. Положение о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в МБУДО «Ермаковский центр дополнительного образования».

### **Направленность программы:**

Программа «Пеший туризм» программа туристско-краеведческой направленности.

По уровню освоения - базовый.

По форме организации образовательного процесса - линейная.

По времени реализации – 4-х годичная.

### **Актуальность программы:**

Данная дополнительная общеобразовательная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья обучающихся. Развивает интерес к краеведению, изучению малой Родины. В основе курса заложено не только приобретение новых знаний, выходящих за рамки школьной программы, самостоятельная подготовка и проведение походов, экскурсий, но и развитие творческой самостоятельности, трудовых умений и навыков самообслуживания, самообеспечения, самовыживания, в том числе и в экстремальных условиях, участие в соревнованиях.

### **Новизна программы**

Заключается в том, что программа построена на основе комплексного сочетания различных видов туризма и специальной подготовки. Процесс обучения зачастую, проходит в природной среде с учётом региональных климатических условий. Это позволяет в течение года заниматься с детьми пешим туризмом, велотуризмом, лыжным туризмом.

Программа ориентирует подростков на выбор профессий, связанных не только с туризмом и краеведением (геологи, спелеологи, проводники, инструктора, историки, музейные работники), но и на востребованные профессии МЧС (спасатели). А, также процесс обучения способствует действенной профилактике девиантного поведения (наркомания, токсикомания, алкоголизм) и дромомании (бродяжничество), через удовлетворение естественных потребностей подростков к риску, острым ощущениям, романтике путешествий.

**Педагогическая целесообразность** программы обусловлена тем, что «туризм» – непростой, трудоёмкий, но бесконечно интересный и полезный способ организации детского досуга. Ведь такой туризм обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, трудности и лишения, сдерживает развитие эгоизма и капризности; учит брать на себя ответственность за общее дело, бережному отношению к родной природе и культуре.

Участие в туристических походах способствует развитию таких качеств как личная инициатива, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность. Пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и дозирование физических нагрузок, а также разнообразие впечатлений во время похода и путешествия нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстанавливают силы, повышают работоспособность. Туризм важнейшее средство культурно-патриотического воспитания.

### **Отличительные особенности программы:**

Отличительной особенностью является сочетание различных видов туризма в программе для проведения занятий на местности в различное время года. Процесс обучения предполагает знакомство с базовыми приемами и способами использования специального туристского снаряжения во время движения группы на занятиях, в походах и на соревнованиях. А также программа способствует развитию у обучающихся навыков безопасного поведения в природной среде, которые далее используются обучающимися самостоятельно в повседневной жизни или специальных условиях.

### **Адресат программы:**

Программа предназначена для детей 10-15 лет.

Образовательный процесс осуществляется с учётом возрастных и физических возможностей детей

среднего школьного возраста.

#### *Характеристика среднего школьного возраста.*

Подросток готов к учебной деятельности и выбор его позиции в основном зависит от личного интереса к тому или иному предмету. Формирование мотивов учения продолжается, но, в отличие от младшего школьника, изменяется доминирующая потребность. Ведущим видом деятельности становится общение со сверстниками. Возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости. Подросток начинает ощущать близость с природой, по-новому воспринимать искусство, у него появляется мир ценностей, потребность в интимной коммуникации, он может испытывать чувство любви, мечтает и т.д. Можно выделить четыре вида наиболее ярких интересов подростка, называемых доминантами:

- “эгоцентрическая доминанта” – интерес подростка к собственной личности, своей внешности, самопознанию, повышенная критичность к себе;
- “доминанта дали” – установка подростка на обширные, большие масштабы, которые для него гораздо более субъективно приемлемы, чем ближние, текущие, сегодняшние;
- “доминанта усилия” – интерес подростка к сопротивлению, преодолению, волевым напряжениям, которые иногда проявляются в упрямстве, хулиганстве, борьбе против воспитательного авторитета, протесте;
- “доминанта романтики” – интерес к неизвестному, рискованному, к приключениям, к героизму.

Ведущим мотивом поведения подростка является стремление найти свое место среди сверстников. Причем отсутствие такой возможности очень часто приводит к социальной неадаптированности и правонарушениям. Подросток максимально подвержен влиянию группы, ее ценностей; он боится утратить популярность среди сверстников. Младший подросток переходит на внутригрупповые нормы поведения (которые установил он сам и сверстники). Стремление к личному авторитету среди сверстников порождает активный поиск образца для подражания. Подростки начинают играть определенные роли в группе, дома (роль лидера, роль знатока, души компании) и пробуют, как на ту или иную роль будут реагировать взрослые и сверстники.

Интересно, что место подростка в системе взаимоотношений зависит преимущественно от его нравственных качеств, а его положение в группе определяет разную степень его “эмоционального благополучия”. В общении как деятельности происходит усвоение ребенком социальных норм, переоценка ценностей, удовлетворяется потребность в признании и самоутверждении.

Наполняемость в группе составляет 10-15 человек в соответствии с Уставом МБУДО «Ермаковский центр дополнительного образования». Группа может быть сформирована из детей разного возраста и разного пола.

Условия набора детей в группу: в группу зачисляются дети, не имеющие противопоказаний к физическим нагрузкам, имеющим прививку ПКЭ или страховой полис от клещевого энцефалита.

#### **Сроки реализации программы и объем учебных часов:**

Программа рассчитана на 4 года обучения:

576 часов, 144 часа в год, 2 раза в неделю по 2 часа. Подведение итогов программы (итоговая аттестация по программе - многодневные походы на каждом году обучения) проходит в природных условиях.

#### **Форма обучения:**

- очная;
- групповая;
- с применением дистанционных технологий.

#### **Режим занятий:**

Режим работы: 2 раза в неделю по 2 часа. Занятия на местности допускается проводить до 4 часов согласно Письму Министерства образования и науки РФ № 09-3173 от 12.11.2015 года «О направлении методических рекомендаций по организации и проведению туристских походов с обучающимися» (<https://docs.cntd.ru/document/456071792>).

### 1.3. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

**Цель программы:** формирование у обучающихся системы знаний, умений и навыков туристской деятельности.

#### **Задачи программы:**

##### **Обучающие:**

- Способствовать развитию поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма;
- Формировать у подрастающего поколения ответственное отношение к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- Формировать навыки работы и обращения с туристическим снаряжением.
- Обучить правилам и техники безопасности на практических занятиях.
- Формировать навыки ориентирования и технике передвижения в походе.

##### **Развивающие:**

- Развивать стремление обучающихся вести здоровый образ жизни.
- Развивать у детей умения и навыки самообслуживания в походных условиях.
- Развивать коммуникативные навыки у обучающихся.
- Развивать стремление к самосовершенствованию навыков туризма, и стремление к участию в соревнованиях различного уровня, в слётах и походах.

##### **Воспитательные:**

- Развить навыки совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
- Способствовать развитию в детской среде ответственности, принципов коллективизма.

### 1.4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН:

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		всего	теория	практика	
<b>1 год обучения</b>					
1.	Основы туристской подготовки	76	24	52	Многодневный поход 1 или 2 степени сложности.
2.	Топография и ориентирование	16	7	9	
3.	Краеведение	4	4	0	
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	4	3	1	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	44	8	36	
6.	Зачетные мероприятия	-	-	-	
Итого		<b>144</b>	<b>46</b>	<b>98</b>	

## Содержание программы:

### **1. Основы туристской подготовки (76 часов).**

#### **1.1. Туристские путешествия, история развития туризма (4 часа)**

*Теория. (4 часа)* 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 Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, конный и др. Характеристика каждого вида туризма. Понятие о спортивном туризме.

#### **1.2. Воспитательная роль туризма (2 часа)**

*Теория. (2 часа)* 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.

#### **1.3. Личное и групповое туристское снаряжение (8 часов)**

*Теория. (2 часа)* Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для двухдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки.

*Практика. (6 часов).* Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.

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

#### **1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (6 часов)**

*Теория. (2 часа)* Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т. д.).

*Практика. (4 часа).* Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту 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.

**Практические занятия в помещении и на местности.** Установка палаток различных типов и модификаций. Размещение личного и группового снаряжения в палатке. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения туриста в палатке. Типы и назначение костров. Правила разведения костра. Определение мест для организации привалов и ночлегов. Разворачивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костров (по назначению).

#### **1.5. Подготовка к походу, путешествию (2 часа)**

*Теория. (1 час)* Определение цели, задач и выбор района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

*Практика. (1 час).* Составление плана подготовки 1-2-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-дневном походе.

#### **1.6. Питание в туристском походе (2 часа).**

*Теория. (1 час)* Значение рационально организованного питания в походе для здоровья спортсмена-туриста.

*Практика. (1 час).* Варианты организации питания в однодневном походе: с перекусом (бутерброды) и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 1 - дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов в рюкзаки. Приготовление пищи на костре.

#### **1.7. Туристские должности в группе (2 часа).**

*Теория. (2 часа)* Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Постоянные должности в туристской группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением (завснар), хронометрист, летописец (ответственный за ведение дневника группы), проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, топограф, метеоролог, фотограф, оператор видеокамеры, ответственный за отчет о походе, культторг, физорг и т. д.

### **1.8. Организация передвижения в походе, преодоление препятствий (2 часа).**

*Теория. (1 час)* 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.

*Практика. (1 час)* **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 занятиях (1 час).**

*Теория. (1 час)* Дисциплина в походе и на практических занятиях - основа безопасности. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении, на местности (улице). Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация гимнастической самостраховки и взаимопомощь. Правила пользования альпенштоком. Правила поведения туристов в населенном пункте. Взаимоотношения туристов с местным населением.

**Практические занятия на местности.** Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

### **1.10. Подведение итогов похода (2 часа).**

*Теория. (1 час)* Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы (должностям).

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для школьного музея, учебных кабинетов. Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

*Практика. (1 час)* **Практические занятия в помещении.** Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

### **1.11. Основные туристические узлы. (43 часа)**

*Теория. (7 часов)* 10 основных туристических узлов. Классификации узлов, способы вязки. Области применения узлов.

*Практика. (36 часов).* **Практические занятия на местности и в помещении.** Работа со снаряжением, способы вязки, скорость вязки узлов, альтернативные узлы. Растяжки переправ, навесного моста.

## **2. Топография и ориентирование (16 часов).**

### **2.1. Понятие о топографической и спортивной карте (4 часа)**

*Теория. (2 часа)* Роль топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов и специалистов различных специальностей (геологов, охотников, рыбаков и т. д.).

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации карты.

Свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Карты, пригодные для разработки туристских спортивных маршрутов и для ориентирования в походе.

Определение координаты точек на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивных и туристских карт.

*Практика. (2 часа) 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 (2 часа)**

*Теория. (1 часа)* Понятие о топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и внесматштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Понятие «рельеф». Способы изображения рельефа на картах. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезов вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

*Практика. (1 час) Практические занятия в помещении.* Топографические диктанты, рисовка топографических знаков, упражнения на запоминание знаков, игры. Копирование непротяженных участков (ниток) маршрутов с топографических карт.

## **2.3. Ориентирование по сторонам горизонта, азимут (1 час)**

*Практика. (1 час)* 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. Азимутальный тренировочный треугольник.

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

## **2.4. Компас. Работа с компасом (1 час)**

*Практика. (1 час)* Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

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

## **2.5. Измерение расстояний (4 часа)**

*Теория. (2 часа)* Компас. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Зависимость длины среднего шага от характера местности, по которой передвигается турист. Способы измерения длины среднего шага. Глазомерный способ измерения расстояния.

*Практика. (2 часа) Практические занятия на местности.* Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой.

## **2.6. Способы ориентирования (4 часа)**

*Теория. (2 часа)* 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.

*Практика. (2 часа) Практические занятия в помещении.* Упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, поиску на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Разработка маршрута туристского похода на спортивной (топографической) карте с подробным описанием ориентиров и составлением примерного графика движения.

## **3. Краеведение (4 часа).**

### **3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки (2 часа)**

*Теория. (2 часа).* Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта. Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

### **3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов. Краеведческие музеи (2 часа)**

*Теория. (2 часа).* Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края (краеведческие и мемориальные, народные и школьные). Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям своего населенного пункта, посещение музеев, экскурсионных объектов.

## **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (4 часа)**

### **4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний (2 часа)**

*Теория. (2 часа).* Понятие о гигиене. Соблюдение гигиенических норм при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся спортивным и туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная, баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Здоровый образ жизни.

### **4.2. Походная медицинская аптечка (2 часа)**

*Теория. (1 час).* Комплектование медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных.

Личная аптечка первой медицинской помощи туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

*Практика. (1 час).* **Практические занятия в помещении.** Формирование походной медицинской аптечки. Приготовление напитков из лечебных (тонизирующих) трав и растений.

## **5. Общая и специальная физическая подготовка - (44 часа).**

### **5.1. Общая физическая подготовка (10 часов)**

*Теория. (3 часа).* Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

*Практика. (7 часов).* **Практические занятия в помещении.** Упражнения на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

### **5.2 Специальная физическая подготовка (34 часов)**

*Теория. (5 часов).* Роль и значение специальной физической подготовки для оста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

*Практика. (29 часов).* Основная цель тренировочных походов - адаптация организма туриста к походным нагрузкам и условиям. Привыкание к нагрузкам (выносливость): постепенность, систематичность, использование для этого разнообразных средств и упражнений. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

**Практические занятия в помещении.** Упражнения на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		всего	теория	практика	
<b>2 год обучения</b>					
1.	Основы туристско-спортивной	6	3	3	

	подготовки				Многодневный поход 1 или 2 степени сложности.
2.	Туристская топография и ориентирование на местности	22	8	14	
3.	Организация туристского быта в полевых условиях	14	6	8	
4.	Краеведение	4	0	4	
5.	Основы первой помощи (до врачебной)	10	0	10	
6.	Обеспечение безопасности	8	5	3	
7.	Туристское многоборье (пеший и лыжный туризм)	54	18	36	
8.	Спортивные походы (пеший и лыжный туризм)	10	5	5	
9.	Общая и специальная физическая подготовка	16	1	15	
Итого		<b>144</b>	<b>46</b>	<b>98</b>	

### Содержание программы:

#### **1. Основы туристско-спортивной подготовки (6 часов).**

##### **1.1. Спортивный туризм, история развития (3 часа)**

*Теория. (2 часа).* 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.

*Практика. (1 час).* **Практические занятия в помещении.** Планирование деятельности объединения в учебном году. Конкретизация целей и задач на год.

##### **1.2. Воспитательная роль туристского многоборья (3 часа)**

*Теория. (1 час).* Спортивный туризм (туристское многоборье) - составная часть физической культуры и спорта. Роль физической культуры, спорта и туризма в воспитании и формировании разносторонне развитой личности. Значение спорта и туризма в подготовке к службе в армии и на флоте. Роль туризма в формировании общей культуры личности.

*Практика (2 часа).* Межличностное общение в спортивно - туристском коллективе - команде, походной группе.

**Практические занятия в помещении и на местности.** Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма, традиции спортивной туристской команды. «Нас познакомил костер» (туристская вылазка в лес).

#### **2. Туристская топография и ориентирование на местности (22 часа).**

##### **2.1. Карты для туризма и спорта. Масштабы карт (4 часа)**

*Теория. (2 часа).* План и карта. Топографическая карта. Карта для спортивного ориентирования на местности. Значение карты для туризма и занятий ориентированием на местности. Специализация (нагрузка) 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.

*Практика. (2 часа).* **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. Упражнения с масштабами топографических карт, по измерению расстояний по карте.

##### **2.2. Условные знаки топографических и спортивных карт (2 часа)**

*Теория. (2 часа).* 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.

### **2.3. Изображение рельефа на картах (3 часа)**

*Теория. (1 час).* Формы земной поверхности: холм, гора, низина, котловина, овраг, лощина, седловина, ниша и др. Изображение неровностей а земной поверхности. Изображение неровности местности, рельефа с помощью горизонталей и условных знаков.

*Практика. (2 часа).* **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

### **2.4. Работа с компасом. Азимут. Магнитное склонение (3 часа)**

*Теория. (1 час).* Устройство компаса. Типы компасов. Жидкостный компас для спортивного ориентирования на местности. Горный компас. Правила обращения и работы с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Стороны горизонта. Понятие «азимут». Определение азимута по компасу. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.

*Практика. (2 часа).* **Практические занятия в помещении.** Техника выполнения засечек компасом. Ориентирование карты по компасу. Измерение и построение углов (направлений) на карте. **Практические занятия на местности.** Упражнения на засеченное определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Крепление компаса спортсменами на руке, планшете. Работа с компасом в походе, на соревнованиях.

### **2.5. Измерение расстояний и азимутов на местности (4 часа)**

*Теория. (2 час).* Способы измерения расстояний на местности и на карте. Масштабы карт. Измерение расстояний курвиметром, линейкой и с использованием нитки. Таблица переводов пар шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Движение по азимуту, его применение на дистанциях соревнований и в походе.

*Практика. (2 часа).* **Практические занятия на местности.** Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на глазомер. Определение расстояний до недоступных предметов. Измерение азимутов на местности (в лесу, на поляне, полигоне).

### **2.6. Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности (2 часа)**

*Практика. (2 часа)* Правила и условия организации и проведения спортивных соревнований по ориентированию на местности. Права и обязанности спортсменов-ориентировщиков, участников соревнований по ориентированию на местности.

**Практические занятия в помещении.** Формирование навыков проверки соответствия карты, получаемой на старте, своей возрастной (половой) группе, соответствия количества КП на карте и в легенде.

Виды туристского ориентирования и их отличия. Способы скоростной отметки на КП: компостерные, карандашные, прокол иглой - на различных дистанциях. Снаряжение для туристского ориентирования летом и зимой (планшет ориентировщика).

**Практические занятия на местности.** Овладение навыком скоростной отметки на КП. Отметка на маркированной трассе. Формирование скоростных качеств, выносливости.

### **2.7. Техника ориентирования на местности (4 часа)**

*Практика. (4 часа).* **Практические занятия в помещении.** Ориентирование в пойме речной долины, в лесу, в поле, в степи и в горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Определение пройденного расстояния временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Определение точки стояния на местности по карте. **Практические занятия на местности.** Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути.

### **3. Организация туристского быта в полевых условиях (14 часов)**

#### **3.1. Должностное самоуправление в спортивном туризме (2 часа)**

*Теория. (1 час).* Понятие «туристская самодеятельность». Распределение туристских должностей в спортивных походах и путешествиях. Права и обязанности участников спортивных походов. Руководитель и его заместитель (помощник) в походе. Роль капитана команды на дистанции соревнований и в лагере группы.

*Практика. (1 час).* **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.

#### **3.2. Биваки. Организация бивачных работ (2 часа)**

*Теория. (1 час).* Понятие «бивак». Планирование места организации бивака. Выбор площадки для обустройства лагеря в лесном массиве и требования к нему. Планировка бивака и организация бивачных работ на берегу реки, в горах, в лесу, в степной полосе. Биваки в зимних походах и в межсезонье. Устройство костра, кухни. Выбор и расчистка площадок для установки палаток, организации отдыха и досуга группы, приема пищи, заготовки и разделки дров и хранения топлива для костра, сушки снаряжения. Определение мест для забора питьевой воды, мытья посуды, а также для личной гигиены (в том числе купания).

*Практика. (1 час).* **Практические занятия в помещении.** Планирование мест организации биваков по туристским схемам и картам. Типы костров по назначению. Заготовка растопки (щепа, стружка, береста и т. д.).

#### **3.3. Снаряжение для спортивных походов: групповое и личное (2 часа)**

*Теория. (1 час).* Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для участия в тренировочном и многодневном походе, требования к нему. Типы спальных мешков, их преимущества и недостатки. Типы рюкзаков, их преимущества и недостатки. Правила размещения снаряжения в рюкзаке, соблюдение норм гигиены и герметичности упаковки. Одежда и обувь для пешего и лыжного туризма и выходов в межсезонье.

*Практика. (1 час).* **Практические занятия в помещении.** Упаковка личного и группового снаряжения в рюкзак. Распределение группового снаряжения в туристской группе с учетом должностного самоуправления, весовых и объемных параметров, а также пола участников похода. Подгонка личного снаряжения. Ремонт группового снаряжения

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

#### **3.4. Снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью (2 часа)**

*Теория. (1 час)* Специфические требования к личному снаряжению туриста-спортсмена. Требования к обуви, штормовке ветровке, головному убору, перчаткам. Страховочные системы: их виды, устройство и требования к ним.

*Практика. (1 час).* **Практические занятия в помещении.** Регулировка спортсменами страховочной системы, ее центровка. Навыки использования перчаток (надевание и снятие). Навыки скоростной работы с различными типами карабинов.

#### **3.5. Питание в спортивных походах (2 часа)**

*Теория. (1 час).* 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.

*Практика. (1 час).* **Практические занятия на местности.** Приготовление пищи на костре. Организация перекуса. Сервировка походного стола. Организация приема пищи. Чистка и мытье котлов, личной посуды. Работа дежурных поваров, передача дежурства.

#### **3.6. Режим дня туриста, спортсмена (2 часа)**

*Теория. (1 час).* Значение соблюдения режима дня в туристском походе. Планирование режима дня в туристском походе, исходя из вида туризма и сезона года (продолжительности светового дня, температурного режима и пр.).

*Практика. (1 час).* **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 (2 часа)**

*Практика. (2 часа).* Виды и значение общественно полезной работы. Охрана природы в походе. 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.

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

## **4. Краеведение (4 часа)**

### **4.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки (2 часа)**

*Практика. (2 часа) Практические занятия в помещении.* Знакомство с картами своего края, населенного пункта, учебных полигонов. «Путешествие» по карте своего населенного пункта, района. Типичные ландшафты родного края. Климат, гидрология: реки, озера и родники. Месторождения полезных ископаемых. История своего населенного пункта.

### **4.2. Туристские возможности родного края (2 часа)**

*Практика. (2 часа). Практические занятия в помещении.* Разработка маршрута выходного дня с посещением интересных объектов, памятников Интересные районы и туристские маршруты родного края для проведения туристских спортивных походов. Понятия «рекреация», «рекреационные ресурсы». Маршруты выходного дня в окрестностях своего населенного пункта. Места отдыха жителей населенного пункта, базы и дома отдыха, туристские базы. Пешеходные и лыжные маршруты.

## **5. Основы первой помощи (до врачебной) – 10 часов**

### **5.1. Личная гигиена туристов (2 часа)**

*Практика. (2 часа). Практические занятия в помещении.* Комплекс упражнений утренней гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок, походов. Соблюдение питьевого режима во время организации тренировок в помещении.

### **5.2. Медицинская аптечка для спортивных походов (2 часа)**

*Практика. (2 часа).* Медицинская аптечка туристской группы. Состав аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. перевязочный материал. Различия в принципе их действия.

*Практические занятия в помещении.* Составление перечня медикаментов и комплектация аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Обработка простейших ран, ссадин, мозолей.

### **5.3. Оказание первой доврачебной помощи (4 часа)**

*Практика. (4 часа).* Признаки заболеваний и травм. Первая доврачебная помощь утомлению, признаках обморожения, тепловом или солнечном ударе, переохлаждении, признаках простуды. Переломы конечностей - открытые и закрытые. Кровотечения (артериальные, венозные и капиллярные), раны и их обработка (колотые, резаные). Наложение жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка ран.

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

### **5.4. Транспортировка пострадавшего (2 часа)**

*Практика. (2 часа).* Изготовление транспортных средств из подручных материалов. *Практические занятия в помещении.* Изготовление транспортных средств из подручных материалов. Изготовление носилок для транспортировки пострадавшего из штормовок (ветровок), вязка носилок из вспомогательной веревки и жердей. Изготовление волокуши.

## **6. Обеспечение безопасности (8 часов)**

### **6.1. Правила безопасности в спортивных походах и на экскурсиях (1 час)**

*Теория. (1 час).* Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности в походе (травмирование, несчастный случай). Правила поведения туристов-спортсменов

### **6.2. Правила безопасности при занятиях спортом (3 часа)**

*Теория. (1 час).* Предстартовая проверка снаряжения. Права и обязанности судьи по безопасности на туристских соревнованиях. Необходимость строгого соблюдения контрольного времени при нахождении на дистанциях соревнований.

*Практика. (2 часа).* **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.

### **6.3. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации туриста-спортсмена (1 час)**

*Теория. (1 час).* Понятие «аварийная ситуация», «радиофицированный КП (этап)». Алгоритм действий спортсмена (туриста) в аварийной ситуации.

### **6.4. Правила поведения в общественных, зрелищных местах, на улице и на транспорте (3 часа)**

*Теория. (2 часа).* Правила поведения при посещении культурно-зрелищных учреждений, музеев, стадионов, спортивных сооружений, плавательных бассейнов. Организация движения туристских групп вдоль автодорог и у железнодорожных магистралей.

*Практика. (1 час).* **Практические занятия в помещении.** Соблюдение правил поведения в музее, на экскурсии.

## **7. Туристское многоборье (пеший туризм) - 54 часа.**

### **7.1. Виды туристского многоборья (8 часов)**

*Теория. (4 часа).* Цели, задачи и характер соревнований по туристскому многоборью. Классификация по масштабам, классам дистанции и рангу. Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью: водный, лыжный, пеший, горный, велотуризм. Соревнования личные, лично-командные и командные. Дистанции по технике туризма: длинная и короткая. Полоса препятствий. Эстафеты. Комбинированные и комплексные соревнования по видам туризма (пешеходно-велосипедные)

*Практика. (4 часа).* **Практические занятия в помещении.** Узлы, применяемые в туризме: «прямой», «булинь», «проводники», «схватывающие», «стремя», «академический», «встречный», «удавка», «шкотовый», «брам-шкотовый», «штык», «карабинная удавка», Бахмана и др. Назначение, свойства и применение узлов (по ситуациям). Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения. Работа с карабинами (отстежка, пристежка, перестежка

**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 туристского многоборья (6 часов)**

*Теория. (2 часа).* Команда туристского многоборья. Цели и задачи, специфика вида и взаимодействие спортсменов команды на разных дистанциях. Взаимодействие, взаимопомощь и взаимозаменяемость в команде при работе на этапе, дистанции. Общий, личный, лично-командный и командный зачет на дистанции.

*Практика. (4 часа).* **Практические занятия в помещении.** Тренинг — действия (взаимодействия) спортсмена в команде в различных соревновательных ситуациях на различных технических и краеведческих этапах. Формы сотрудничества, взаимопомощи спортсменов на этапах.

### **7.3. Технические этапы пешей дистанции 1-го класса (10 часов)**

*Теория. (2 часа).* Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа» и др. Технические этапы дистанций 1-го класса: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения). Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении (работе) на технических этапах. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

*Практика. (8 часов).* **Практические занятия в помещении.** Оборудование этапов, разметка дистанции. 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 (преодоления, прохождения) этапов,

дистанций. Учебно-тренировочные соревнования, старты, сборы, тренировки для отработки отдельных умений

и навыков:

- установка и снятие двухскатной палатки на 2 стойки и 10 колышков;
- установка и снятие двухскатной палатки с креплением за горизонтальные опоры;
- подъем, траверс и спуск по простым травянистым склонам (склоны до 30 м, длина отдельных участков подъема, траверса и спуска - 20 м);
- подъем, траверс и спуск по осыпным склонам;
- подъем, траверс и спуск по скальным склонам; подъем, траверс и спуск по снежным склонам.

#### **7.4. Техника и тактика пешего туристского многоборья (10 часов)**

*Теория. (2 часа).* Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го класса по технике пешеходного туризма, контрольного туристского маршрута. Тактика личного прохождения (преодоления) различных этапов. Взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана и замыкающего участника, наблюдателя, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе.

*Практика. (8 часов).* **Практические занятия в помещении или на местности.** Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов).

#### **7.5. Технические этапы лыжной дистанции 1-го класса (4 часа)**

*Теория. (2 часа).* Лыжное туристское многоборье. Особенности прохождения дистанций на лыжах. Технические этапы и дистанции лыжного туристского многоборья 1-го класса (характеристика и параметры препятствий). Штрафы и типичные ошибки, совершаемые спортсменами. Взаимодействие и взаимопомощь в команде при преодолении различных технических этапов.

*Практика. (2 часа).* **Практические занятия в помещении.** Отработка знаний, умений и навыков подготовки к лыжным соревнованиям. Подготовка снаряжения и лыж. Условия соревнований и техническая информация о дистанции. Разработка схемы преодоления технического этапа.

#### **7.6. Техника и тактика туристского многоборья (4 часа)**

*Теория. (2 часа).* Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го класса по технике туризма и контрольного туристского маршрута. Тактика личного прохождения (преодоления) различных этапов. Тактика работы на технических этапах (лидирующий, замыкающий, наблюдатель). Тактика сквозного прохождения дистанций. Взаимодействие команды на дистанциях, роль лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе на этапе (дистанции). Контрольное время на дистанции.

*Практика. (2 часа).* **Практические занятия в помещении.** Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов туризма, применения различных специальных средств (снаряжения) для успешного их прохождения. Подготовка и упаковка снаряжения, для транспортировки на техническом этапе.

#### **7.7. Организация страховки и самостраховки (12 часов)**

*Теория. (4 часа).* Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» (выпускающий и принимающий) и «страхуемый». Переход от страховки к самостраховки и от самостраховки к страховке. Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка и беседка), требования безопасности, индивидуальная регулировка и уход. Блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним. Прусики для самостраховки на вертикальных перилах.

*Практика. (8 часов).* **Практические занятия в помещении.** Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховки, и от самостраховки к страховке. Переправа первого участника по бревну маятником.

## **8. Спортивные походы (пеший и лыжный туризм) – 10 часов**

### **8.1. Подготовка к спортивному походу (2 часа)**

*Теория. (1 час).* Единая всероссийская спортивная классификация: спортивный туризм, разрядные требования по спортивным походам и путешествиям. Виды спортивных походов (пешеходный, водный, горный, велосипедный, спелео, конные и др.).

*Практика (1 час).* Проверка и подгонка личного снаряжения по росту. Укладка рюкзака. Специальное снаряжение.

### **8.2. Привалы и ночлеги (2 часа)**

*Теория (1 час).* Требования к организации привалов и ночлегов в туристских походах. Протяженность дневных переходов спортивных походов и организация отдыха на привалах.

*Практика. (1 час).* Привалы «прогночный», «минутка» (для восстановления дыхания и нормализации ритма работы сердца), «обеденный» и пр..

*Практические занятия на местности.* Обучение навыкам разделки и распиловки дров.

### **8.3. Техника и тактика в некатегорийных походах (2 часа)**

*Теория (1 час).* Аклиматизация и ее значение в спортивном туризме. Планирование маршрута и составление графика движения группы по маршруту.

*Практика. (1 час).* Планирование маршрута и составление графика движения группы по маршруту. Ходовые дни. Дневки.

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

### **8.4. Режим походного дня (2 часа)**

*Теория (1 час)* Режим походного дня, объективные и субъективные причины необходимости его соблюдения. Режим труда (выполнения физических упражнений) и отдыха. Продолжительность переходов в походе и времени для отдыха в связи с погодой, сезоном года и видом туризма.

*Практика. (1 час).* 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.

### **8.5. Подведение итогов похода (2 часа)**

*Теория (1 час)* Понятие письменного отчета о походе (экспедиции) и его оформление. Составление отчетов по походным должностям (ролям): командира, штурмана, зав.питанием, зав.снаряжением, метеоролога и др.

*Практика. (1 час).* Письменный отчет о походе (экспедиции) и его оформление. Фото- и видеодоклады о путешествии. Печатные (газетные, журнальные) публикации и их значение в агитационнопропагандистской деятельности тур.группы.

*Практические занятия в помещении.*

## **9. Общая и специальная физическая подготовка (16 часов)**

### **9.1. Влияние физических упражнений на организм туриста-спортсмена (1 час)**

*Теория. (1 час).* Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Разносторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения дистанций соревнований туристского многоборья, маршрутов туристских спортивных походов.

### **9.2. Общая физическая подготовка (8 часов)**

*Практика. (8 часов).* *Практические занятия на местности.* Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Лыжная подготовка: изучение и совершенствование техники попеременных, одновременных походов, поворотов, подъемов, спусков и торможения. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности.

### **9.3. Специальная физическая подготовка (7 часов)**

*Практика. (7 часов).* *Практические занятия.* Упражнения и игры на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		всего	теория	практика	
<b>3 год обучения</b>					
1.	Основы туристско-спортивной подготовки	4	3	1	Многодневный поход 2 или 3 степени сложности.
2.	Туристская топография и ориентирование на местности	12	5	7	
3.	Организация туристского быта в полевых условиях	16	8	8	
4.	Краеведение	4	2	2	
5.	Основы первой помощи (до врачебной)	10	3	7	
6.	Обеспечение безопасности	8	2	6	
7.	Туристское многоборье (пеший туризм)	48	10	38	
8.	Спортивные походы (пеший и лыжный туризм)	12	4	8	
9.	Общая и специальная физическая подготовка	30	0	30	
Итого		<b>144</b>	<b>37</b>	<b>107</b>	

### **Содержание программы:**

#### **1. Основы туристско-спортивной подготовки (4 часа).**

##### **1.1. Туристское многоборье, история развития (3 часа)**

*Теория. (1 час).* Туристское многоборье как вид спорта, физической культуры. Виды туристского многоборья: пешее, горное, лыжное, водное, спелео, велосипедное; их краткая характеристика.

*Практика. (2 часа).* **Практические занятия в помещении.** Планирование календаря участия в соревнованиях по ориентированию на местности и по туристскому многоборью. Просмотр и обсуждение видеосюжетов с различных видов соревнований туристского многоборья, технических этапов.

##### **1.2. Допрофессиональная подготовка в спортивном туризме (2 часа)**

*Теория. (2 часа).* Спектр профессий для работы в туристско-спортивном бизнесе (спортивный туризм, организация путешествий и экскурсий, туристско-спортивных массовых мероприятий, праздников и соревнований и т. д.). Туристское многоборье и перспективы допрофессиональной подготовки для получения специальности и профессии (спасатель, альпинист-высотник (промышленный альпинизм), инструктор спортивного туризма, педагог дополнительного образования, тренер-преподаватель по спорту, менеджер спортивного туризма, судья по спорту, спортивный комментатор или журналист, аниматор спортивного туризма, гид-проводник туристского маршрута и др.).

#### **2. Туристская топография и ориентирование на местности (12 часов).**

##### **2.1. Основы топографии и картографии (3 часа)**

*Теория. (1 час).* Карты для туризма и путешествий. Спортивные карты. Масштабы карт. Географические координаты. Ориентирование по карте, компасу и предметам на местности. Расстояние на карте и местности. Азимут, снятие азимутов с карты. Организация движения по азимуту. Формы рельефа равнинной и горной местности.

*Практика. (2 часа). Практические занятия в помещении.* Упражнения с условными знаками, рельефом (определение высоты, крутизны склона и пр.). Изучение элементов рельефа по моделям равнинной и горной местности.

## **2.2. Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности (3 часа)**

*Теория. (1 час).* Положение, условия и техническая информация о проведении соревнований по ориентированию на местности. Ориентирование: личное, парное, лично-командное, командное, эстафеты.

*Практика. (2 часа) Практические занятия на местности.* Отработка навыков работы спортсменов на пункте выдачи карт, на старте (проверка соответствия полученной карты своей возрастной группе; соответствие количества КП и их номеров на карте и в технической информации, легендам КП).

## **2.3. Техника и тактика ориентирования на местности (2 часа)**

*Теория. (1 час).* Понятия «тактика ориентирования», «технические приемы ориентирования». Поведение членов команды (туристской группы) при ориентировании на местности, необходимость жесткой дисциплины, сдержанности, рассудительности и отсутствия паники.

*Практика. (1 час) Практические занятия на местности.* Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Пробегание отрезков дистанции без карты после предварительного ее запоминания.

## **2.4. Техника ориентирования в походах (4 часа)**

*Теория (2 часа).* Составление письменных легенд маршрутов выходного дня.

*Практика. (2 часа) Практические занятия на местности.* Движение по проложенным маршрутам на местности, внесение коррективов в маршрут по ходу движения. Отработка навыков контроля ориентиров, маршрутов при движении на местности. Выбор оптимального маршрута при движении по различным участкам местности.

# **3. Организация туристского быта в полевых условиях (16 часов).**

## **3.1. Должностное самоуправление в спортивном туризме (4 часа)**

*Теория. (2 часа).* Права и обязанности участников спортивных походов или туристских соревнований. Самоуправление в походной туристской группе и команде туристского многоборья, его цели и задачи. Туристская самодеятельность и ее развитие в походной группе и команде туристского многоборья.

*Практика. (2 часа) Практические занятия в помещении.* Должностно-ролевые игры-тренинги по формированию межличностного общения, сотрудничества, инициативности, коммуникативности и общительности в ходе выполнения коллективных творческих дел.

## **3.2. Снаряжение для спортивных походов и соревнований (4 часа)**

*Теория. (2 часа)* Требования к туристскому походному снаряжению и оборудованию и снаряжению для участия в соревнованиях по туристскому многоборью: прочность, легкость, безопасность в эксплуатации, удобство в использовании, компактность, гигиеничность, эстетичность и пр. Групповое и личное снаряжение для многодневных некатегорийных и категорийных туристских походов (пеший и лыжный туризм).

*Практика. (2 часа) Практические занятия в помещении.* Комплектование личного снаряжения для участия в многодневном походе. Упаковка группового и личного снаряжения. Укладка рюкзака для пешеходного и лыжного похода. Подготовка лыж, ботинок, лыжных палок и бахил для выхода в двухдневный лыжный учебно-тренировочный поход.

## **3.3. Питание в спортивных походах (4 часа)**

*Теория. (2 часа)* Режим и особенности питания в многодневном категорийном походе. Энергетические затраты в туристском путешествии. Зависимость оздоровительного эффекта от рационального и сбалансированного питания в туристском походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона туриста. Способы (возможности) уменьшения веса продуктов питания для дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

*Практика. (2 часа) Практические занятия на местности.* Составление меню на категорийный поход и списка необходимых продуктов (наименование и вес). Фасовка и

упаковка продуктов. Работа заведующего питанием. Распределение продуктов питания между участниками туристского похода.

### **3.4. Организация туристского быта (4 часа)**

*Теория. (2 часа)* Туристский бивак. Бивачные работы. Самообслуживание в туризме. Комфорт в туризме и его самостоятельное создание туристами. Организация отдыха туристов, их культурных развлечений. Благоустройство бивака. Оборудование и благоустройство туристского костра. Оборудование места отдыха, приема пищи из подручных материалов. Изготовление простейших навесов, укрытий из подручных материалов. Обустройство места забора питьевой воды. Очистка и благоустройство родников, ключей.

*Практика. (2 часа).* **Практические занятия на местности.** Устройство мест для помывки туристской группы на дневке (соревнованиях) в походном (полевом) варианте. Сооружение туристской бани в туристском походе. Изготовление навесов, укрытий. Обустройство бивака. Овладение навыками самостоятельной культурной организации досуга туристов. Игры и развлечения туристов в палатке, на местности.

## **4. Краеведение (4 часа)**

### **4.1. Краеведение в туристских походах и многодневных экспедициях (2 часа)**

*Теория. (2 часа)* Понятия «краеведение», «описание объекта», «наблюдение», «эксперимент», «исследования». Содержание и методика организации и проведения краеведческих наблюдений, исследований по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим дисциплинам общеобразовательной школы.

### **4.2. Экологические проблемы и охрана окружающей среды в родном крае (2 часа)**

*Практика. (2 часа).* **Практические занятия на местности.** Обустройство, оборудование и маркировка экологической тропы в ближайшем парке, лесном массиве. Выявление родников нанесение на топографические туристские карты и схемы.

## **5. Основы первой помощи (доврачебной) (10 часов).**

### **5.1. Личная гигиена и профилактика заболеваний и травм (3 часа)**

*Теория. (1 часа)* Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиенический уход за одеждой, обувью, спальным мешком, средствами личной гигиены

*Практика. (2 часа).* **Практические занятия в помещении.** Закрепление навыков и умений правильного подбора одежды и обуви для тренировок и походов. Уход за личным снаряжением. Игра-тренинг «Предвестники заболеваний», профилактика травм.

### **5.2. Медицинская аптечка (3 часа)**

*Теория. (1 час)* Походная аптечка. Комплектование аптечки. Использование и применение медикаментов в спортивном походе, на дистанциях туристских соревнований. Требования к упаковке аптечки и медикаментов (жесткость, герметизация, амортизация ударов, облегчение веса, компактность, список с рекомендациями, изоляция стекла).

*Практика. (2 часа)* **Практические занятия в помещении.** Комплектование походной медицинской аптечки. Определение срока годности медикаментов.

### **5.3. Оказание первой доврачебной помощи (2 часа)**

*Практика. (2 часа)* **Практические занятия в помещении.** Оказание первой помощи условно пострадавшему на соревнованиях (определение травмы по признакам, оказание первой необходимой помощи по алгоритму). Овладение навыками оказания помощи при кровотечениях, ранах, переломах конечностей; обработки и обеззараживания ран; наложения жгутов, повязок.

### **5.4. Транспортировка пострадавшего (2 часа)**

*Теория. (1 час)* Имобилизация (обездвижение) пострадавшего с помощью подручных и специальных средств. Обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке по различным формам рельефа местности. Изготовление носилок из шестов, волокуш из лыж. Транспортировка пострадавшего через естественные преграды.

*Практика. (1 час)* **Практические занятия на местности.** Овладение различными приемами и способами транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок и волокуш из подручных средств в реальных походных условиях.

## **6. Обеспечение безопасности (8 часов).**

### **6.1. Безопасность в спортивном туризме (2 часа)**

*Практика. (2 часа) Практические занятия на местности.* Формирование навыков соблюдения требований безопасности в природной и техногенной среде. Формирование навыков выполнения функций дежурных по лагерю, выполнения требований руководителя (командира тур группы) для обеспечения безопасности при преодолении естественных препятствий.

### **6.2. Безопасность на дистанциях соревнований (3 часа)**

*Теория. (1 час)* Соблюдение правил безопасности в лагере спортивно-туристской команды. Правила безопасности при автономной работе туриста-спортсмена на дистанциях соревнований по туризму, ориентировании на местности. Опасные участки и объекты на дистанциях, способы их обхода или преодоления.

*Практика. (2 часа) Практические занятия на местности.* Формирование навыков обеспечения собственной и *Практика. (2 часа)* командной безопасности, контроля за обеспечением и соблюдением безопасности на этапах и дистанциях товарищами по команде. Формирование навыков правильного и своевременного применения средств индивидуальной защиты на дистанциях.

### **6.3. Действия в аварийных (экстремальных) ситуациях (3 часа)**

*Теория. (1 час)* Факторы риска в спортивных походах (холод, жара, жажда, голод, страх, переутомление, одиночество). Аварийные (нештатные) ситуации в различные сезоны года. Знакомство с тактикой выживания.

*Практика. (2 часа) Практические занятия на местности.* Игры-тренинги «Действия в аварийных (нештатных) ситуациях», поиск вариантов выхода из заданных экстремальных ситуаций в походе.

## **7. Туристское многоборье (пеший туризм) – 48 часов.**

### **7.1. Техника и тактика пешеходного туристского многоборья на дистанциях 1-го класса (10 часов)**

*Теория. (2 часа)* Команда туристского многоборья (цели и задачи, требования к команде и спортсменам, капитану команды). Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью: по технике -полоса препятствий (личные, командные и лично-командные соревнования), контрольно-туристский маршрут (личный и командный), эстафетные дистанции (использование видеоматериалов). Характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные ошибки, совершаемые участниками соревнований, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде.

*Практика. (4 часа) Практические занятия в помещении.* Узлы, применяемые в практике спортивного туризма (назначение, свойства и применение в различных ситуациях). Маркировка (бухтовка) веревки. Организация командной страховки. Наведение и снятие вертикальных и горизонтальных перил. Разработка вариантов (схем) работы команды или спортсмена при прохождении технического этапа. Скальные дистанции в пешеходном туризме. Тактико-технические приемы работы на скальном участке.

*Практика. (4 часа). Практические занятия на местности.* Установка двухскатной палатки. Взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана, хронометриста и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го класса по технике пешеходного туризма:

- перевал, подъем и спуск с организацией командной страховки (несложные скалы, осыпные, снежные склоны от 20 до 45°, организация 2-3 пунктов промежуточной страховки первым участником; длина этапа 30 м);
- переправа через овраг по бревну по наведенным командой перилам (глубина оврага 3-5 м, длина бревна 6-10 м, расстояние между опорами 10-20 м);
- переправа через овраг по параллельным перилам (перила судейские) с организацией командной страховки (глубина оврага 3-5 м, расстояние между опорами 10-20 м);
- переправы через овраг по навесной переправе (перила судейские) с организацией командной страховки (глубина оврага 3-5 м, расстояние между опорами 10-20 м);

## **7.2. Техника и тактика лыжного туристского многоборья на дистанциях 1-2 класса (18 часов)**

*Теория. (4 часа)* Знакомство с дистанциями 1-го класса: характеристика и характер препятствий, штрафы и типичные ошибки, совершаемые участниками соревнований, взаимодействие и взаимопомощь в команде. Работа команды на дистанциях, лидирующий и замыкающий участники, капитан команды.

*Практика. (14 часов)* **Практические занятия на местности.** Организация работы команды на дистанции 1-го класса техники лыжного туризма:

- установка и снятие палатки типа «Зима»;
- разжигание костра, печки, примуса;
- изготовление командой ветрозащитной стенки;
- преодоление лавиноопасного участка командой: организация движения, выставление наблюдения, соблюдение правил безопасного прохождения (выброс лавинных лент), подача команд в группе (длина этапа до 100 м, начало и конец этапа не просматриваются);
- движение по открытому льду (длина этапа до 12 м);
- спуск по склону с торможением и остановкой в заданной зоне (длина этапа 10—12 м);
- преодоление реки по тонкому льду с организацией командной страховки (длина этапа 10-12 м);
- переправа по бревну (через овраг или водоток) по наведенным командой перилам с само страховкой, первый участник переправляется с командной страховкой без рюкзака (длина этапа 10-12 м, расстояние между опорами 10-20 м).

## **7.3. Организация и техника страховки в туризме (20 часов)**

*Теория. (4 часа)* Виды страховки: групповая, само страховка, комбинированная. Дистанции техники горного туризма 1-го класса. Короткая техническая скальная дистанция подъем, траверс, спуск (длина до 20 м; крутизна 40°; отдельные участки с неудобными зацепами; стенки до 2-3 м, 50-60°). Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка и оборудование места (точки, станции) для организации страховки (приема, выпуска). Само страховка на месте (точке, станции, площадке) и в движении.

*Практика. (16 часов)* **Практические занятия на местности.** Организация страховки (выпуск и прием), сопровождения на технических этапах при работе в связке или командой. Прохождение скального участка: подъем, траверс и спуск. Веревки: основные и вспомогательные, требования к ним и работа с веревкой. Карабины: модификации, назначение и применение. Полиспаст: устройство, назначение и применение, организация полиспаста на технических этапах. Рюкзаки: общие требования, укладка рюкзака для прохождения скальных дистанций соревнований, требования к транспортировке груза. Специальное туристское снаряжение: ФСУ, решетки, жумары и пр., их назначение и применение; каски; рукавицы, штормовки. Организация командной страховки на переправах: водных, через овраг и на скальных участках. Организация сопровождения. Организация страховки при переправе первого участника на различных технических этапах.

## **8. Спортивные походы (пеший и лыжный туризм) – 12 часов.**

### **8.1. Подготовка к спортивным походам (экспедициям) (4 часа)**

*Теория. (2 часа)* План подготовки туристского спортивного категорийного похода. Выбор района туристского путешествия и вида туризма. Определение маршрута путешествия. Цели и задачи спортивного, исследовательского, краеведческого и комплексного туристского путешествия. Подбор снаряжения, необходимого для туристского путешествия.

*Практика. (2 часа)* **Практические занятия в помещении.** Изучение маршрута путешествия: наличие и характер препятствий (естественных преград), способы их преодоления. Сбор картографического материала для путешествия. Климатические условия и характерные типы погод в регионе планируемого путешествия. Формирование туристской группы и комплектование снаряжением и оборудованием, продуктами питания.

### **8.2 Техника и тактика спортивного туризма на маршрутах категорийных походов (4 часа)**

*Теория. (2 часа)* Локальные естественные препятствия в спортивном походе 1-2-й категории сложности. Выбор мест для организации переправ через горные реки и ручьи. Характеристика

равнинных и горных водотоков. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке водотока. Организация переправ: на плотках, по кладям, по бревнам, камням, воздушные переправы по веревке в походных условиях.

*Практика. (2 часа)* Классификация перевалов. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки. Организация страховки при переправах и движении по снежникам.

**Практические занятия на местности.** Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация разведки для переправы через реки или ручьи.

### 8.3. Подведение итогов туристского похода (экспедиции) (4 часа)

*Практика. (4 часа)* **Практические занятия в помещении.** Участие в подготовке разделов отчета группы по походным должностям. Практическое оформление отчета о походе.

## 9. Общая и специальная физическая подготовка (30 часов)

### 9.1. Общая физическая подготовка (18 часов)

*Практика. (2 часа)* Понятия «спортивная форма», «утомление», «острое и хроническое состояние при перетренировке».

*Практика. (8 часов)* **Практические занятия в помещении.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами, скакалкой. Переправа по качающемуся бревну.

*Практика. (8 часов)* **Практические занятия на местности.** Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Игры в баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Плавание различными способами.

### 9.2. Специальная физическая подготовка (12 часов)

*Практика. (2 часа)* Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

*Практика. (10 часов)* **Практические занятия на местности.** Ориентирование: движение по азимуту по открытой и закрытой местности; измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны; движение без помощи компаса по солнцу; бег «в мешке»; бег с выходом на линейные и площадные ориентиры; бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния; выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова; движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров; выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		всего	теория	практика	
<b>4 год обучения</b>					
1.	Основы туристско-спортивной подготовки	4	3	1	Многодневный поход 3 степени сложности. 6-9 дней.
2.	Туристская топография и ориентирование на местности	12	5	7	
3.	Организация туристского быта в полевых условиях	16	8	8	
4.	Краеведение	4	2	2	
5.	Основы первой помощи (доврачебной)	10	3	7	
6.	Обеспечение безопасности	8	2	6	

7.	Туристское многоборье (пеший туризм)	46	8	38	
8.	Спортивные походы (пеший и лыжный туризм)	12	6	6	
9.	Общая и специальная физическая подготовка	32	2	30	
Итого		<b>144</b>	<b>39</b>	<b>105</b>	

## **1. Основы туристско-спортивной подготовки (4 часа).**

### **1.1. Туристское многоборье, история развития (3 часа)**

*Теория. (2 часа)* Туристское многоборье как вид спорта, физической культуры. Виды туристского многоборья: пешее, горное, лыжное, водное, спелео, велосипедное; их краткая характеристика. Видоизменение этапов, дистанций соревнований туристского многоборья, методики организации и судейства соревнований. Формы проведения соревнований по туристскому многоборью и спортивным походам

*Практика. (1 час) Практические занятия в помещении.* Планирование календаря участия в соревнованиях по ориентированию на местности и по туристскому многоборью.

### **1.2. Допрофессиональная подготовка в спортивном туризме (1 час)**

*Теория. (1 час)* Спектр профессий для работы в туристско-спортивном бизнесе (спортивный туризм, организация путешествий и экскурсий, туристско-спортивных массовых мероприятий, праздников и соревнований и т. д.). Туристское многоборье и перспективы до профессиональной подготовки для получения специальности и профессии (спасатель, альпинист-высотник (промышленный альпинизм), инструктор спортивного туризма, педагог дополнительного образования, гид-проводник туристского маршрута и др.).

## **2. Туристская топография и ориентирование на местности (12 часов)**

### **2.1. Основы топографии и картографии (3 часа)**

*Теория. (1 час)* Карты для туризма и путешествий. Спортивные карты. Масштабы карт. Географические координаты. Ориентирование по карте, компасу и предметам на местности. Расстояние на карте и местности. Азимут, снятие азимутов с карты. Организация движения по азимуту. Формы рельефа равнинной и горной местности.

*Практика. (2 часа). Практические занятия в помещении.* Упражнения с условными знаками, рельефом (определение высоты, крутизны склона и пр.). Изучение элементов рельефа по моделям равнинной и горной местности.

### **2.2. Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности (4 часа)**

*Теория. (2 часа)* Положение, условия и техническая информация о проведении соревнований по ориентированию на местности. Виды и особенности туристского ориентирования: летнее и зимнее (на лыжах); по азимутам, по выбору, по обозначенному маршруту, по легенде, на маркированной трассе, в заданном направлении. Ориентирование: личное, парное, лично-командное, командное, эстафеты. Правила проведения соревнований по туристскому ориентированию.

*Практика. (2 часа). Практические занятия в помещении.* Формирование у спортсменов знаний правил соревнований по ориентированию, условий прохождения различных дистанций, границ полигонов, контрольного времени, легенды КП, условий проведения соревнований и порядка определения результата на различных дистанциях.

*Практические занятия на местности.* Отработка навыков работы спортсменов на пункте выдачи карт, на старте (проверка соответствия полученной карты своей возрастной группе; соответствие количества КП и их номеров на карте и в технической информации, легендам КП).

### **2.3. Техника и тактика ориентирования на местности (5 часов)**

*Теория. (2 часа)* Понятия «тактика ориентирования», «технические приемы ориентирования». Поведение членов команды (туристской группы) при ориентировании на местности, необходимость жесткой дисциплины, сдержанности, рассудительности и отсутствия паники. Виды контроля на дистанции ориентирования (ситуация, расстояние и направление).

Выбор пути движения при ориентировании: самый короткий, надежный с точки зрения ориентирования, обеспечивающий быстроту передвижения, не требующий чрезмерного обращения к карте, излишней затраты сил, безопасный, оптимальный.

*Практика. (3 часа). Практические занятия на местности.* Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Пробегание отрезков дистанции без карты после предварительного ее запоминания. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта на местности по местным предметам (объектам), небесным светилам.

### **3. Организация туристского быта в полевых условиях (16 часов).**

#### **3.1. Должностное самоуправление в спортивном туризме (4 часа)**

*Теория. (2 часа)* Права и обязанности участников спортивных походов или туристских соревнований. Самоуправление в походной туристской группе и команде туристского многоборья, его цели и задачи. Туристская самодеятельность и ее развитие в походной группе и команде туристского многоборья.

*Практика. (2 часа). Практические занятия в помещении.* Должностно-ролевые игры-тренинги по формированию межличностного общения, сотрудничества, инициативности, коммуникабельности и общительности в ходе выполнения коллективных творческих дел.

#### **3.2. Снаряжение для спортивных походов и соревнований (4 часа)**

*Теория. (2 часа)* Требования к туристскому походному снаряжению и оборудованию и снаряжению для участия в соревнованиях по туристскому многоборью: прочность, легкость, безопасность в эксплуатации, удобство в использовании, компактность, гигиеничность, эстетичность и пр. Групповое и личное снаряжение для многодневных некатегорийных и категорийных туристских походов (пеший и лыжный туризм).

*Практика. (2 часа) Практические занятия в помещении.* Комплектование личного снаряжения для участия в многодневном походе. Упаковка группового и личного снаряжения. Укладка рюкзака для пешеходного и лыжного похода. Подготовка лыж, ботинок, лыжных палок и бахил для выхода в двухдневный лыжный учебно-тренировочный поход. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного снаряжения. Комплектование группового (командного) снаряжения и оборудования по списку для участия в походе (соревнованиях) с учетом вида, сезона года, способа размещения на ночлег.

#### **3.3. Питание в спортивных походах (4 часа)**

*Теория. (2 часа)* Режим и особенности питания в многодневном категорийном походе. Энергетические затраты в туристском путешествии. Зависимость оздоровительного эффекта от рационального и сбалансированного питания в туристском походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона туриста. Способы (возможности) уменьшения веса продуктов питания для дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

*Практика. (2 часа) Практические занятия на местности.* Составление меню на категорийный поход и списка необходимых продуктов (наименование и вес). Фасовка и упаковка продуктов. Работа заведующего питанием. Распределение продуктов питания между участниками туристского похода.

#### **3.4. Организация туристского быта (4 часа)**

*Теория. (2 часа)* Туристский бивак. Бивачные работы. Самообслуживание в туризме. Комфорт в туризме и его самостоятельное создание туристами. Оборудование и благоустройство туристского костра. Оборудование места отдыха, приема пищи из подручных материалов. Изготовление простейших навесов, укрытий из подручных материалов.

*Практика. (2 часа). Практические занятия на местности.* Устройство мест для помывки туристской группы на дневке (соревнованиях) в походном (полевом) варианте. Сооружение туристской бани в туристском походе. Изготовление навесов, укрытий. Обустройство бивака. Овладение навыками самостоятельной культурной организации досуга туристов. Игры и развлечения туристов в палатке, на местности.

### **4. Краеведение (4 часа).**

#### **4.1. Краеведение в туристских походах и многодневных экспедициях (2 часа)**

*Теория. (2 часа)* Понятия «краеведение», «описание объекта», «наблюдение», «эксперимент», «исследования». Содержание и методика организации и проведения краеведческих наблюдений, исследований по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим дисциплинам общеобразовательной школы.

#### **4.2. Экологические проблемы и охрана окружающей среды в родном крае (2 часа)**

*Практика. (2 часа).* **Практические занятия на местности** Экологические проблемы родного края. Деятельность туристов по охране природы в условиях похода. Методика организации наблюдения, по оценке загрязнения окружающей природной среды. Экологические проблемы малых рек. Обследование малых рек и водоемов в пешеходных походах. Выявление родников нанесение на топографические туристские карты и схемы.

### **5. Основы первой помощи (доврачебной) (10 часов)**

#### **5.1. Личная гигиена и профилактика заболеваний и травм (4 часа)**

*Теория. (2 часа)* Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиенический уход за одеждой, обувью, спальным мешком, средствами личной гигиены. Роль закаливания для увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Виды и приемы закаливания. Профилактика потертостей и мозолей.

*Практика. (2 часа)* **Практические занятия в помещении.** Закрепление навыков и умений правильного подбора одежды и обуви для тренировок и походов. Уход за личным снаряжением. Определение степени утомления при выполнении физических упражнений.

#### **5.2. Медицинская аптечка (3 часа)**

*Теория. (1 час)* Медикаменты для оказания экстренной помощи: нашатырный спирт, средства от укачивания, антисептики и дезинфицирующие средства, перевязочные материалы и кровоостанавливающие средства, средства при ожогах, переохлаждении и обморожениях, средства при поражении глаз противоаллергические средства, спазмолитики и успокаивающие средства.

*Практика. (2 часа)* **Практические занятия в помещении.** Комплектование походной медицинской аптечки. Определение срока годности медикаментов.

#### **5.3. Оказание первой доврачебной помощи (2 часа)**

*Практика. (2 часа)* **Практические занятия в помещении.** Оказание первой помощи условно пострадавшему на соревнованиях (определение травмы по признакам, оказание первой необходимой помощи по алгоритму). Овладение навыками оказания помощи при кровотечениях, ранах, переломах конечностей; обработки и обеззараживания ран; наложения жгутов, повязок.

#### **5.4. Транспортировка пострадавшего (1 час)**

*Практика. (1 час)* **Практические занятия на местности.** Овладение различными приемами и способами транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок и волокуш из подручных средств в реальных походных условиях.

### **6. Обеспечение безопасности (8 часов)**

#### **6.1. Безопасность в спортивном туризме (3 часа)**

*Теория. (1 час).* Знакомство с основными положениями Инструкции по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ. Понятия «опасность» и «безопасность». Объективные и субъективные причины нарушения безопасного преодоления естественных препятствий в спортивных походах. Ответственность за нарушение правил безопасности в спортивных походах и путешествиях. Лидер (руководитель) в туристской группе и его влияние на поддержание благоприятного психологического климата и обеспечение безопасного прохождения маршрута.

*Практика. (2 часа)* **Практические занятия на местности.** Формирование навыков соблюдения требований безопасности в природной и техногенной среде. Формирование навыков выполнения функций дежурных по лагерю, выполнения требований руководителя (командира тур группы) для обеспечения безопасности при преодолении естественных препятствий.

#### **6.2. Безопасность на дистанциях соревнований (3 часа)**

*Теория. (1 час).* Соблюдение правил безопасности в лагере спортивно-туристской команды. Правила безопасности при автономной работе туриста-спортсмена на дистанциях соревнований

по туризму, ориентировании на местности. Действия в случае потери ориентировки, выхода из карты. Действия в случае травмирования или обнаружения травмированного участника другой команды. Обеспечение безопасности на лыжных и пеших дистанциях: соблюдение контрольного времени; постоянный контроль (взаимоконтроль) за ориентированием на местности; взаимоконтроль за самочувствием - степенью (признаками) утомления; взаимопомощь в команде при транспортировке груза, при работе на этапе и др.

*Практика. (2 часа) Практические занятия на местности.* Формирование навыков обеспечения собственной и командной безопасности, контроля за обеспечением и соблюдением безопасности на этапах и дистанциях товарищами по команде. Формирование навыков правильного и своевременного применения средств индивидуальной защиты на дистанциях.

### **6.3. Действия в аварийных (экстремальных) ситуациях (2 часа)**

*Практика. (2 часа) Практические занятия на местности.* Игры-тренинги «Действия в аварийных (нештатных) ситуациях», поиск вариантов выхода из заданных экстремальных ситуаций в походе. Факторы выживания (готовность к действию в аварийной ситуации, воля к жизни, знание приемов самоспасения, владение навыками выживания, общая физическая и спецподготовка, закаливание организма, самообладание и хладнокровность, правильное планирование организации аварийно-спасательных работ).

## **7. Туристское многоборье (пеший туризм) - (46 часов).**

### **7.1. Техника и тактика пешеходного туристского многоборья на дистанциях 1-го класса (24 часа)**

*Теория. (4 часа).* Команда туристского многоборья (цели и задачи, требования к команде и спортсменам, капитану команды). Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью: по технике -полоса препятствий (личные, командные и лично-командные соревнования), контрольно-туристский маршрут (личный и командный), эстафетные дистанции (использование видеоматериалов). Характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные ошибки, совершаемые участниками соревнований, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде.

*Практика. (10 часов) Практические занятия в помещении.* Узлы, применяемые в практике спортивного туризма (назначение, свойства и применение в различных ситуациях). Маркировка (бухтовка) веревки. Организация командной страховки. Наведение и снятие вертикальных и горизонтальных перил. Разработка вариантов (схем) работы команды или спортсмена при прохождении технического этапа. Скальные дистанции в пешеходном туризме. Тактико-технические приемы работы на скальном участке.

*Практика. (10 часов) Практические занятия на местности.* Установка двухскатной палатки. Взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана, хронометриста и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го класса по технике пешеходного туризма:

- переправа через овраг по бревну по наведенным командой перилам (глубина оврага 3-5 м, длина бревна 6-10 м, расстояние между опорами 10-20 м);
- переправа через реку по бревну по наведенным командой перилам (длина бревна 6-10 м, расстояние между опорами 10-20 м);
- переправа через реку по параллельным перилам (перила судейские) с организацией командной страховки (сопровождением) (расстояние между опорами 10-20 м);

### **7.3. Организация и техника страховки в туризме (22 часа)**

*Теория. (4 часа).* Виды страховки: групповая, само страховка, комбинированная. Дистанции техники горного туризма 1-го класса. Короткая техническая скальная дистанция подъем, траверс, спуск (длина до 20 м; крутизна 40°; отдельные участки с неудобными зацепами; стенки до 2-3 м, 50-60°). Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка и оборудование места (точки, станции) для организации страховки (приема, выпуска). Само страховка на месте (точке, станции, площадке) и в движении.

*Практика. (18 часов) Практические занятия на местности.* Индивидуальная страховочная система - требования безопасности, индивидуальная регулировка и уход, блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним, петля для самостраховки на вертикальных перилах.

Веревки: основные и вспомогательные, требования к ним и работа с веревкой. Карабины: модификации, назначение и применение. Полиспаст: устройство, назначение и применение, организация полиспаста на технических этапах. Рюкзаки: общие требования, укладка рюкзака для прохождения скальных дистанций соревнований, требования к транспортировке груза. Специальное туристское снаряжение: ФСУ, решетки, жумары и пр., их назначение и применение; каски; рукавицы, штормовки. Организация командной страховки на переправах: водных, через овраг и на скальных участках. Организация сопровождения. Организация страховки при переправе первого участника на различных технических этапах.

Организация страховки (выпуск и прием), сопровождения на технических этапах при работе в связке или командой. Прохождение скального участка: подъем, траверс и спуск.

## **8. Спортивные походы (пеший и лыжный туризм) 12 часов**

### **8.1. Подготовка к спортивным походам (экспедициям) (6 часов)**

*Теория. (2 часа).* План подготовки туристского спортивного категорийного похода. Выбор района туристского путешествия и вида туризма. Определение маршрута путешествия. Цели и задачи спортивного, исследовательского, краеведческого и комплексного туристского путешествия. Подбор снаряжения, необходимого для туристского путешествия. Основные принципы комплектования туристской группы: психологическая совместимость, взаимовыручка, подготовленность участников (физическая, техническая, морально-волевая и тактическая), дисциплинированность, чувство долга и товарищества.

*Практика. (4 часа) Практические занятия в помещении.* Изучение маршрута путешествия: наличие и характер препятствий (естественных преград), способы их преодоления. Сбор картографического материала для путешествия. Климатические условия и характерные типы погод в регионе планируемого путешествия. Формирование туристской группы и комплектование снаряжением и оборудованием, продуктами питания. *Практические занятия на местности.* Контрольная проверка готовности группы на местности. Учебно-тренировочные походы. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу, через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

### **8.2. Техника и тактика спортивного туризма на маршрутах (5 часов)**

*Теория (4 часа)* Классификация перевалов. Организация страховки при переправах и движении по снежникам. Организация переправ: на плотках, по кладям, по бревнам, камням, воздушные переправы по веревке в походных условиях.

*Практика. (1 час) Практические занятия на местности.* Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация разведки для переправы через реки или ручьи.

Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке водотока.

### **8.3. Подведение итогов туристского похода (экспедиции) (1 час)**

*Практика. (1 час) Практические занятия в помещении.* Участие в подготовке разделов отчета группы по походным должностям. Практическое оформление отчета о походе. Требования к отчету о спортивном походе, экспедиции. Составление технического описания. Фотоотчет о походе. Видеофильмы и видеосюжеты о путешествии. Отчеты о краеведческой деятельности по должностям: фотограф, видеооператор, штурман и пр.

## **9. Общая и специальная физическая подготовка (32 часа)**

### **9.1. Общая физическая подготовка (16 часов)**

*Теория. (2 часа).* Понятия «спортивная форма», «утомление», «острое и хроническое состояние при перетренировке». Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения

переутомления. Дневник самоконтроля. Значение физической подготовки для туриста и спортсмена.

*Практика. (6 часов) Практические занятия в помещении.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами, скакалкой. Переправа по качающемуся бревну.

*Практика. (8 часов) Практические занятия на местности.* Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Игры в баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений..

## **9.2. Специальная физическая подготовка (16 часов)**

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

*Практика. (16 часов) Практические занятия на местности.* Ориентирование: движение по азимуту по открытой и закрытой местности; измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны; движение без помощи компаса по солнцу; бег «в мешке»; бег с выходом на линейные и площадные ориентиры; бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния; выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова; движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров; выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

## **1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ:**

Предполагаемые результаты по итогам 4 – х летней программы обучения.

Будут знать:

- Владеют системой знаний о туризме и краеведении.
- Знают правила безопасного поведения в походе и на занятиях по туризму.
- Знают методы и способы ориентирования в природе.
- Знают правила и порядок работы с туристическим снаряжением.
- Знают систему оказания первой медицинской помощи.
- Знают правила установки палаточного лагеря и разведения костра.

Будут уметь:

- Умеют вязать все виды туристических узлов и применять их по назначению.
- Умеют грамотно составить карту района путешествий и подобрать снаряжение.
- Умеют правильно упаковывать туристический походный рюкзак.
- Умеют оказывать первую медицинскую помощь.
- Умеют ориентироваться на местности и прокладывать маршруты по карте.
- Умеют правильно устанавливать лагерь и разводить костер.

У обучающихся будут развиты (сформированы):

- Обучающиеся имеют развитые коммуникативные навыки и умения адаптироваться в окружающей среде.
- Обучающиеся умеют ставить перед собой достижимые для них цели, и идти к ним.
- Обучающиеся умеют мобилизовать свои знания и практический опыт для решения поставленных перед ними задач.
- Обучающиеся умеют работать с информацией, обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельно.
- Обучающиеся ведут здоровый образ жизни, стремятся к систематическим физическим нагрузкам.
- Обучающиеся обладают активной жизненной позицией.

- Обучающиеся стремятся к саморазвитию и самосовершенствованию, физическому и духовному.
- Обучающиеся осознанно подходят к выбору будущей профессии, опираясь на жизненный опыт.

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

- начало занятий - 12 сентября;

Окончание занятий – 31 мая;

- Всего учебных недель (продолжительность учебного года) - 36 недель;

- Объем учебных часов: - 144 часа;

- Режим работы: 1 раз в неделю по 4 часа. Занятия на местности допускается проводить до 4 часов согласно Письму Министерства образования и науки РФ № 09-3173 от 12.11.2015 года «О направлении методических рекомендаций по организации и проведению туристских походов с обучающимися» (<https://docs.cntd.ru/document/456071792>).

### **2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

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

Для занятий по программе «Пеший туризм» необходима учебная аудитория, в которой проводятся теоретические и практические занятия с количеством рабочих мест по количеству обучающихся. Аудитория должна быть оборудована компьютером с доступом в сеть Интернет, проектором, подключенным к компьютеру, черно-белым принтером, веб-камерой.

Рекомендуемый перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря:

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1	Палатка туристская 3-4-местная	4 шт.
2	Тенты для палаток (верхние, серебрянка)	4 шт.
3	Тенты для палаток (нижние, полиэтилен)	4 шт.
4	Палатка туристская шатровая типа «Зима» 12-15-местная	1 шт.
5	Палатка туристская походная 2-местная	2 шт.
6	Плита газовая походная туристская	2 шт.
7	Баллоны газовые	4 шт.
8	Тент для кухни	1 шт.
9	Тент для столовой	1 шт.
1	Столы складные	2 шт.
1	Скамейки	2 шт.
1	Фляги для питьевой воды (40 л)	2 шт.
13	Термос (3 л)	2 шт.
14	Пила двуручная в чехле	1 шт.
15	Пила туристская компактная (струна)	2 шт.
16	Топор большой в чехле	2 шт.
17	Топор малый в чехле	1 шт.
18	Кольшки для палаток	2 Компл.
19	Стойки для палаток	Компл.
20	Рукавицы костровые (брезентовые)	2 .Компл.
21	Каны (котлы) туристские	2 компл.

22	Аптечка медицинская в упаковке	2 компл.
23	Ремонтный набор в упаковке	2 компл.
24	Радиостанции портативные	2 компл.
25	Стульчики складные	16 шт.
26	Коврик теплоизоляционный	16 шт.
27	Рукавицы рабочие	16 шт.
28	Фонари сигнально-осветительные	2-3 шт.
29	Горелка газовая походная	2 шт.
30	Клеенка кухонная	2 шт.
31	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т. п.)	1 Компл.
32	Зеркало 20><20 см	1 шт.

#### Специальное снаряжение для горно-пешеходного туризма

1	Веревка основная (20 м)	3шт.
2	Веревка основная (30 м)	2 шт.
3	Веревка основная (40 м)	1 шт.
4	Веревка вспомогательная (30 м)	2 шт.
5	Веревка вспомогательная (50 м)	2 шт.
6	Спец. полотно (носилки)	2 шт.
7	Система страховочная	10 Компл.
8	Карабин туристский (полуавтомат)	30 шт.
9	Альпеншток	15 шт.
10	Репшнуры (2-3 м диаметром веревки 6-8 мм)	15 шт.
11	Каска защитная	4 шт.
12	ФСУ (универсальное)	4 шт.
13	ФСУ (для сдвоенной основной веревки)	4 шт.
14	Жумары	10 Компл.

#### Учебное оборудование, снаряжение и инвентарь

1	Экран демонстрационный	1 шт.
2	Курвиметр	10 шт.
3	Секундомер электронный	4 шт.
4	Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
5	Термометр наружный	2 шт.
6	Карандаши цветные, чертежные	15 Компл.
7	Транспортив	15 Компл.
8	Карты топографические учебные	1 Компл.
9	Учебные плакаты «Туристские узлы»	1шт
10	Видео «Туристский поход» (Ч. 1 . Ориентирование на местности по карте и компасу. Пешеходные походы)	1 шт.
11	Видео «Туристский поход» (Ч. 2. Лыжные походы. Оказание первой помощи при травме и несчастных случаях. Организация соревнований по ориентированию на местности)	1 шт.

12	Видео «Туризм» (Ч. 1. Организация туризма. Подготовка к путешествию. Привалы и питание)	1 шт.
13	Видео «Туризм» (Ч. 3. Пешеходный туризм)	1 шт.
14	Видео «Туризм» (Ч. 4. Пешеходный туризм)	1 шт.
15	Видео «Формы поверхности суши»	1 шт.
16	Слайд-фильм «Туристско-бытовые навыки»	1 шт.
17	Слайд-фильм «Топографическая подготовка туриста»	1 шт.
18	Слайд-фильм «Техника пешеходного туризма»	1 шт.
19	Карты спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты своей местности	Компл.
20	Фотокамера цифровая	1 шт.

### **Информационно-методическое обеспечение:**

Раздел, тема программы	Формы занятия	Приемы и методы обр. процесса	Дидактический материал/интернет ресурс	Техническое оснащение занятий
Тактика и техника пешего туризма	Лекция, презентация	Наглядно-образный	и организации учебно-тренировочных походов.	Компьютер, проектор
Тактика и техника пешего туризма	Лекция, презентация, Практическое занятие	Демонстрационный	Рекомендации по соблюдению ТБ и технике движения в походах.	Компьютер, проектор.
Групповое и личное снаряжение, костры.	Лекция, практическое занятие со снаряжением,	Демонстрационный.	Презентация, <a href="https://ppt-online.org/432952">https://ppt-online.org/432952</a>	Компьютер, проектор, снаряжение.
Тактика и техника движения в зимнее время (лыжи, снегоступы)	Лекция, презентация практическое занятие со снаряжением, на местности	Наглядно-образный, демонстрационный	Рекомендации по соблюдению ТБ и технике движения на лыжах в лесу и снегоступах.	Компьютер, проектор, снаряжение. Лыжи,.
Организация туристского быта	Практическое занятие на местности, со снаряжением.		Презентация <a href="http://www.myshare.d.ru/slide/952842">http://www.myshare.d.ru/slide/952842</a>	Групповое снаряжение, топор, пила.
Многодневный пешеходный поход.	поход	Практическая часть, погружение в природные условия	Видео и фото материалы из архивов Центра.	Туристское снаряжение на группу.

### **Кадровое обеспечение реализации программы:**

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное или высшее образование по направлению «Туризм». Педагог дополнительного образования должен иметь подготовку инструктора детско-юношеского туризма (курсы повышения квалификации), опыт руководства многодневных походов по видам туризма: пеший, вело-, горный.

#### **2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Образовательный процесс организуется очно, очно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, согласно Положению об организации учебного процесса с использованием образовательных технологий, позволяющих обеспечить взаимодействие обучающихся и педагогических работников опосредованно (на расстоянии), в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий МБУДО «Ермаковский центр дополнительного образования» ([http://цдо.ермобр.рф/wp-content/uploads/2021/09/pologh\\_eo\\_dis.pdf](http://цдо.ермобр.рф/wp-content/uploads/2021/09/pologh_eo_dis.pdf)).

Используемые методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, игровой.

Форма организации образовательного процесса - групповая.

Формы организации учебного занятия - беседа, игра, лекция, мастер-класс, открытое занятие, поход, практическое занятие на местности.

Используемые элементы педагогических технологий - технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия:

*1 этап. Анализ*, разбор прошлого учебного занятия, поиск ответов на следующие вопросы:

1. Достигло ли учебное занятие поставленной цели?
2. В каком объёме и качестве реализованы задачи занятия на каждом из его этапов?
3. Все ли потенциальные возможности занятия и темы были использованы для решения задач?

*2 этап. Подготовительный.* По результатам анализа предыдущего занятия строится модель будущего учебного занятия:

1. определение места данного учебного занятия в системе тем процессе обучения (здесь можно опираться на виды и разновидности занятий);
2. обозначение задач учебного занятия;
3. определение темы;
4. вида занятия;
5. составление содержательных этапов и логики занятия, способы работы педагога, и детей на каждом этапе занятия.
6. подбор информации познавательного материала педагогом;
7. обеспечение учебной деятельности обучающихся;
8. подбор дидактического, наглядного материала, раздаточного материала; подготовка заданий;
9. подготовка кабинета, местности, снаряжения.

*3 этап. Основной.*

1. Усвоение новых знаний и способов действий.
2. Проверка понимания материала.
3. Закрепление знаний и способов действий.

*4 этап. Рефлексивный.*

1. Может оцениваться работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание занятия.

**Дидактические материалы** – обзорные карты местности, схематические рисунки, презентации, обучающие видеоролики, компас.

## 2.5 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.	<b>Особенности организации образовательного процесса по дополнительной общеразвивающей программе:</b>	<b>Срок реализации программы - 4 года</b>  Учебных часов по программе в год: 144 часа
2.	<b>Цель рабочей программы на <u>текущий</u> учебный год</b>	• формирование у обучающихся системы знаний, умений и навыков туристской деятельности.
3.	<b>Задачи рабочей программы на текущий учебный год</b>	<b><u>Обучающие:</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Способствовать развитию поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма.</li><li>• Формировать у подрастающего поколения ответственное отношение к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.</li><li>• Формировать навыки работы и обращения с туристическим снаряжением.</li><li>• Обучить правилам и техники безопасности на практических занятиях.</li><li>• Формировать навыки ориентирования и технике передвижения в походе.</li></ul> <b><u>Развивающие:</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Развивать стремление обучающихся вести здоровый образ жизни.</li><li>• Развивать у детей умения и навыки самообслуживания в походных условиях.</li><li>• Развивать коммуникативные навыки у обучающихся.</li><li>• Развивать стремление к самосовершенствованию навыков туризма, и стремление к участию в соревнованиях различного уровня, в слётах и походах.</li></ul> <b><u>Воспитательные:</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Развить навыки совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.</li><li>• Способствовать развитию в детской среде ответственности, принципов коллективизма.</li></ul>

4.	<b>Режим занятий</b> в <u>текущем учебном году:</u>	1 раз в неделю по 4 часа.
5.	<b>Формы занятий</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• лекция,</li> <li>• практические занятия на местности и в помещении,</li> <li>• зачетный поход.</li> </ul>
6.	<b>Ожидаемые результаты</b> в <u>текущем учебном году:</u>	<p>Будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Владеют системой знаний о туризме и краеведении.</li> <li>• Знают правила безопасного поведения в походе и на занятиях по туризму.</li> <li>• Знают методы и способы ориентирования в природе.</li> <li>• Знают правила и порядок работы с туристическим снаряжением.</li> <li>• Знают систему оказания первой медицинской помощи.</li> <li>• Знают правила установки палаточного лагеря и разведения костра.</li> </ul> <p>Будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Умеют вязать все виды туристических узлов и применять их по назначению.</li> <li>• Умеют грамотно составить карту района путешествий и подобрать снаряжение.</li> <li>• Умеют правильно упаковывать туристический походный рюкзак.</li> <li>• Умеют оказывать первую медицинскую помощь.</li> <li>• Умеют ориентироваться на местности и прокладывать маршруты по карте.</li> <li>• Умеют правильно устанавливать лагерь и разводить костер.</li> </ul> <p>У обучающихся будут развиты (сформированы):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучающиеся имеют развитые коммуникативные навыки и умения адаптироваться в окружающей среде.</li> <li>• Обучающиеся умеют ставить перед собой достижимые для них цели, и идти к ним.</li> <li>• Обучающиеся умеют мобилизовать свои знания и практический опыт для решения поставленных перед ними задач.</li> <li>• Обучающиеся умеют работать с информацией, обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельно.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучающиеся ведут здоровый образ жизни, стремятся к систематическим физическим нагрузкам.</li> <li>• Обучающиеся обладают активной жизненной позицией.</li> <li>• Обучающиеся стремятся к саморазвитию и самосовершенствованию, физическому и духовному.</li> <li>• Обучающиеся осознанно подходят к выбору будущей профессии, опираясь на жизненный опыт.</li> </ul> <p>Предполагаемые результаты (достижения) по итогам 4 – х летней программы обучения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучающиеся станут участниками районных и краевых соревнований по спортивному туризму (многоборью).</li> <li>• Обучающиеся примут участие в категорийных и не категорийных многодневных пеших и горных походах.</li> <li>• Обучающиеся сдадут нормативы и требования для получения значка и удостоверения «Юный Турист России».</li> <li>• Обучающиеся могут получить допуск на проведение однодневных экскурсий и походов выходного дня.</li> </ul>
7.	<b>Формы проведения аттестации</b>	Многодневный поход
8.	<b>Сроки проведения аттестации</b>	Июнь 2023 года Многодневный поход 3 степени сложности, маршрутная книжка (копия).

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема занятия, содержание занятия	Кол-во часов всего	теория	практика	Дата план	Дата факт
<b>1.</b>	<b>Тактика и техника пешего туризма</b>					
<b>1.1</b>	Виды туризма. Тактика пешеходного туризма.	2	2	0		
<b>1.2</b>	Техника пешеходного туризма.	2	2	0		
<b>1.3</b>	Общие меры ТБ в пешеходном походе для группы, меры предосторожности в горном походе в велопоходе для группы.	2	2	0		
<b>1.4</b>	Тактика движения группы в природных условиях. Движение по слабейшему.	2	0	2		

	Знакомство с техникой (Занятия на местности и прилегающей территории центра). (Занятие на местности)	2	0	2		
1.5	Режим движения группы согласно возрастным особенностям. (Занятие на местности)	2	0	2		
1.6	Движение группы по различным грунтам, простейшие меры безопасности при движении группы, страховка и взаимопомощь. (Занятие на местности)	2 6	0 0	2 6		
Итого		20	6	14		
2	<b>Групповое снаряжение, костры.</b>					
2.1	Личное снаряжение. Групповое снаряжение.	2	1	1		
2.2	Предметы и инструменты заготовки дров.	2	1	1		
2.3	Виды костров. Способы разведения огня.	2	1	1		
2.4	Рюкзак, способ упаковки рюкзака распределение веса. Групповое снаряжение, его распределение.	2 2	0 0	2 2		
2.5	Палатка и их виды, места установок.	2	0	2		
2.6	Примус, ТБ при разведении огня. Виды костров, звезда, колодец, шалаш, решетка.	2	0	2		
2.7	Способы укладки, запала костра в зависимости от погоды и его вида.	8	1	7		
2.8	Применение запальной системы растопки костра.	2	1	1		
Итого		24	5	19		
3	<b>Специальное снаряжение</b>					
3.1	Виды специального снаряжения. Страховочная система.	4	1	3		
3.2	Узлы. Виды туристских узлов, связки с карабинами.	2	1	1		
3.3	Узлы: Булинь, Простой штык, восьмерка, прямой, встречный, австрийский проводник, контрольный узел. Техника вязания.	10	1	9		
3.4	Велосипед. Движение в группе. Льжи и снегоступы ТБ при организации движения группы	2 6	2 1	0 5		
Итого		24	6	18		
4	<b>Организация туристского</b>					

<b>быта</b>						
<b>4.1</b>	Привалы и ночлеги в походе	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>		
<b>4.2</b>	Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для установки палаток, костра) Для прибытия на место занятий используется специальное снаряжение.	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>		
<b>4.3</b>	Определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>4.4</b>	УТП по разделу. Для прибытия на место занятий используется специальное снаряжение.	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>		
Итого		<b>24</b>	<b>6</b>	<b>18</b>		
<b>5</b>	<b>5. Многодневный пешеходный поход 2-3 дня, 1,2 степень сложности.</b>					
5.1	Планирование маршрута. Подготовка группового и личного снаряжения.	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
	Составление меню группы на поход.	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>		
5.2	Практическая часть похода: прохождение маршрута с установкой палаточного лагеря.	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>24</b>		
5.3	Написание отчета по походу,	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>		
5.4	Проверка и ремонт палаток, Сдача снаряжения на хранение.	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		
Итого		<b>52</b>	<b>12</b>	<b>40</b>		
Итого по программе		144	23	121		

## **2. Информационное обеспечения**

*Перечень используемой учебно-методической литературы:*

1. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития). - М.: САМ Полиграфист, 2015.
2. Вайндорф-Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей и подростков : учебное пособие для прикладного бакалавриата. — 2-е изд., испр. и доп., 2017.
3. Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. Ежеквартальный научно-методический журнал. — М.: МОО МАДЮТуК.
4. Детский туризм в России. Очерки истории 1918-1998 гг. / под ред. Константинова Ю.С. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
5. Дихтярев В.Я. Вся жизнь - поход. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.

6. Дрогов И.А. Организационное и программно-методическое обеспечение учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительном туризме : монография. - М.: Академия детско-юношеского туризма и краеведения, 2014.
7. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма : учебно-методическое пособие. — М.: ФЦДЮТиК, 2004.
8. Каменец А.В., Кирова М.С., Урмина И.А. Молодежный социальный туризм : учебное пособие для академического бакалавриата / под общ. ред. А. В. Каменца. - 2-е изд., испр. и доп., 2017.
9. Каменец А.В., Урмина И.А., Заярская Г.В. Основы культурно-досуговой деятельности: учебник для академического бакалавриата / под науч. ред. А. В. Каменца. — 2-е изд., испр. и доп., 2017.
10. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму. — М.: ФЦДЮТиК, 2008.
11. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918— 2008 гг.). - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
12. Константинов Ю.С. Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963—2013 гг.): монография. — ЦНПРО, 2013.
13. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие для вузов. — М.: Советский спорт, 2009.
14. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся : учебно-методическое пособие. — М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
15. Константинов Ю.С. Организация и проведение туристских походов с учащимися : учеб.-метод. пособие. — М.: Советский спорт, 2011.
16. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Методика обучения: уроки ориентирования : учебное пособие для вузов. — 2-е изд., испр. и доп., 2017.
17. Константинов Ю.С., Персии Л.И., Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Словарь юного туриста-краеведа: учеб.-метод. пособие. — М.: ЦНПРО, 2014.
18. Константинов Ю.С., Степанов В.С., Федотов Ю.Н. Организация детско-юношеского туризма : учебник для студентов вузов. — СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008.
19. Куликов В.М. Походная туристская игротка. (Сб. 2). — М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
20. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие. — М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001.
21. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожжаков : учебнометодическое пособие. — М.: ВЛАДОС, 1999.
22. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря : учебно-методическое пособие. - М.: ВЛАДОС, 2000.
23. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности» : методическое пособие. - М.: ВЛАДОС, 2000.
24. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Академия, 2004.
25. Озеров А.Г. История и методика краеведения. — М.: Юный краевед, 2015.
26. Озеров А.Г. Этнография и краеведение — организация и проведение практических исследований. — М.: Юный краевед, 2014.
27. Остапец-Свешников А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. - М.: ЦДЮТиК, 2001.
28. Детско-юношеский туризм и краеведение России: ежеквартальный информационно-методический журнал. — М.: ФЦДЮТиК. — 1992-2017.
29. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи / сост. Константинов Ю.С., Усков С.В. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
30. Сейненский А.Е. Школьное историческое краеведение. Пособие для педагогов. — М.: Педагогическое общество России, 2014.
31. Спортивное ориентирование: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / под ред. Константинова Ю.С. — М.: Советский спорт, 2005.
32. Спортивный туризм в системе образования / под редакцией С.М. Губаненкова — СПб.: Петрополис, 2008.
33. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / под ред. Константинова Ю.С., Маслова А.Г. — М.: Советский спорт, 2005.
34. Усыскин Г.С. Очерки истории Российского туризма. — СПб.: Герда, 2000.
35. Ус кое А.С. Практика туристских путешествий : учеб. пособие по туризму и краеведению. — СПб.: Геос, 1999.

36. Шмидт С.О. Краеведение и документальные памятники. — Тверь, 1992.
37. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. — 2-е перераб., доп. изд. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
38. Энциклопедия туриста / гл. ред. Е.И. Тамм. — М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.