

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
Центр детского творчества Рыбинского района

РАССМОТРЕНО
Методическим советом ЦДТ
Протокол №1
«22» августа 2024г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ЦДТ
Рыбинского района
_____ Хорош С.С.
«22» августа 2024г.

Дополнительная общеобразовательная программа
Спортивно-познавательный туризм
Объединение «Карабин»
Уровень программы:
Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации: 3 года

Автор составитель:
Ивашкин Виктор Юрьевич,
педагог дополнительного образования

МБОУ «Большеключинская ООШ №4»
2024г

Пояснительная записка

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка. Сама обстановка педагогически правильно организованного туристского похода способствует выявлению и развитию этих качеств. Поэтому учебная программа логично вытекает из самой сути туристско-краеведческой деятельности. Основной ее смысл заключается в том, что ребенок, научившись сам основам туризма, впоследствии помогает педагогу в обучении младших, новичков. Эта деятельность при благоприятной обстановке может стать определяющей в выборе обучающимся своей будущей профессии.

Программа рассчитана на учащихся 4-11 классов и предусматривает приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентировании на местности, ведении краеведческих наблюдений и исследований, оказании первой медицинской помощи; получение спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Воспитываются у обучающихся умения и навыки самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с обучающимися, воспитанниками и», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников.

Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях в помещении (класс, спортзал) и на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных и

категорийных походах, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Направленность программы

Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, высотник, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии.

При составлении программы учтены следующие разделы: специальная подготовка (туристское многоборье), подготовка к походу (туристский быт), спортивное ориентирование, общая физическая подготовка. Использовались материалы программ «Спортивное ориентирование», «Пешеходный туризм».

Новизна и актуальность

Новизна дополнительной общеобразовательной программы основаны на комплексном подходе к подготовке молодого человека к условиям социальной жизни.

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы туристско-краеведческой направленности.

Отличительные особенности

Отличительной особенностью данной общеобразовательной программы является ее разноуровневый возрастной состав в группах. Девочки и мальчики занимаются в группах совместно.

Адресат программы

Программа рассчитана на 3 года, усложнение материала из года в год происходит по спирали (т. е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых).

Время обучения на каждом году:

1 год обучения – 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа.

2 год обучения – 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа.

3 год обучения – 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

Программа разработана для учащихся 5-11 класс (11-17 лет). Рекомендуемый минимальный состав группы I - года обучения 10 человек, II года обучения - 10 человек, III обучения - 8 человек. Дети не

должны иметь медицинские противопоказания к занятиям спортом.

Форма обучения: с учетом особенностей, обучающихся форма обучения очная и очно-заочная.

Режим занятий:

Занятия проводятся согласно расписанию два раза в неделю по два часа.

Цель программы: обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий туристским многоборьем, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Это определение прежде всего указывает на то, что в туристской деятельности должны интегрироваться такие основные аспекты воспитания, как нравственный, трудовой, физический, патриотический, интеллектуальный, эстетический, экологический.

Задачи:

- укрепления здоровья, содействия правильному физическому развитию воспитанников;
- создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;
- повышение технического и тактического мастерства участников соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;
- обеспечение безопасности спортивных туристских походов и соревнований.
- формирование бережного отношения к природе.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

Цель 1 года обучения:

Обучение детей трудовым навыкам, приемам самостоятельной работы, коллективному взаимодействию, взаимопомощи.

Задачами для первого года обучения:

- надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок;

- правилам прохождения этапов дистанции пешеходного туристского многоборья, применять штрафные баллы за неправильные действия на этапах пешеходного туристского многоборья, подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;

- комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты, содержащиеся в аптечке по назначению; основам гигиены туриста;

- мерам безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;

- подвижным и спортивным играм;

- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом;

Развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;

Воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

Содержание программы Учебный план (1 год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	ВВЕДЕНИЕ.	4	4		
1.1	Информация о работе кружка, т/б, анкетирование.	4	4		теоретические и практические зачеты, тестирование.

2.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА	40	6	34	
2.1	Узлы	8		8	
2.2	Личное прохождение этапов.	6		6	
2.3	Изучение «Руководства...».	2	2		
2.4	Наведение этапов.	4		4	
2.5	Командная работа на этапах.	4		4	
2.6	Страховка и сопровождение.	4	2	2	
2.7	Командное прохождение дистанции.	2		2	
2.8	Тактика прохождения дистанции.	2	2		
3.	Подготовка к туристскому слету.	2		2	
3.1	Разбор соревнований.	2		2	
3.2	Соревнования	2		2	
3.3	Полигоны.	2		2	
4.	ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ.	25	12	13	
4.1	Планирование маршрута и графика движения.	4	2	2	
4.2	Питание в походе. Водно-солевой режим.	2	2		
4.3	Доврачебная помощь.	6	6		
4.4	Составление раскладки.	4	2	2	
4.5	Распределение обязанностей в группе.	2		2	
4.6	Походы.	8		8	
5	СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.	56	12	44	
5.1	Условные знаки.	2	1	1	
5.2	Чтение карты.	14		14	
5.3	Чтение рельефа.	4		4	
5.4	Изображение рельефа на карте.	2	2		
5.5	Тактические приемы спортивного	6	3	3	

	ориентирования.				
5.6	Движение по азимуту.	2		2	
5.7	Виды туризма. Основные районы.	2	2		
5.8	Ориентирование на маркированной трассе.	4	4		
5.9	Соревнования	14		14	
5.10	Полигоны.	6		6	
6.	Общая физическая подготовка.	18		18	
6.1	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	4		4	
6.2	Спортивные игры.	4		4	
6.3	Силовая подготовка.	4		4	
6.4	Кроссовая подготовка.	4		4	
6.5	Тестирование.	2		2	
6.6					
7.	<i>ИТОГО за период обучения:</i>	144	36	108	

Содержания учебного плана программы

Теория (4ч): Введение. Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека и для государства. Виды туризма, особенности пешеходных походов. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ кинофильма или диафильма). Законы туристов.

Заполнение анкет (туристских паспортов) кружковцев.

Природа родного края, его история. Краеведческая работа в туристском походе. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

История края, памятные исторические места. Предприятия, колхозы и совхозы края. Знатные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края.

Охрана природы. Закон об охране природы.

Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки. Фотографирование в походе.

Знакомство с картой области (края), республики. «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и

достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

Специальная туристическая подготовка.

Теория(6ч): Правила организации и проведения туристских походов на территории РФ. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.

Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п.

Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака.

Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранения картографического материала.

Сообщение о вариантах летнего зачетного похода, распределение тем докладов. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

Практика (34ч): Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

Тактика и техника пешеходного туризма. Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций.

Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе прохождения маршрута. Значение дисциплины в походе. Значение уровня подготовленности и снаряженности тургруппы. Повторение основных правил организации и проведения походов на территории РФ, пройденных по программе

первого года занятий. Почему необходимо соблюдать правила организации и проведения туристских походов. Понятие о плановом и самодеятельном туризме.

Основные параметры маршрутов 2-й (3-й) категории сложности. Виды и характеристика естественных препятствий таежных, тундровых и горных маршрутов. Основные формы горного рельефа. Горный словарь туриста.

Планирование «нитки» маршрута и разработка плана-графика похода 2-й (3-й) категории сложности: три основных периода разработки маршрута и плана-графика похода, их содержание. Линейная, кольцевая и радиальная схема построения «нитки» маршрута. Учет непредвиденных обстоятельств. Ходовые дни, запасные дни, экскурсионные дни, дни переездов, полудневки, контрольные сроки, запасные варианты маршрута, варианты схода с серединой части маршрута, связь с КСС. Утверждение похода.

Требования к участникам походов высоких категорий сложности: морально-волевая, физическая, техническая и краеведческая подготовленность участника. Взаимопомощь туристов, понятие о само- и взаимостраховке. Законы туристской дружбы. Волевые качества туриста, контрольные физические нормативы, психологическая совместимость.

Строй туристской группы. Почему на маршруте группа должна двигаться колонной, построение колонны, обязанности направляющего (проводника), замыкающего и остальных участников в летнем, зимнем походах. Опасность отставания отдельных участников от группы.

Темп движения: нормальный темп движения и его изменения в течение дня, с течением дней в походе, в зависимости от грунта, почвы, рельефа, погоды и других условий.

Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные нормы весовых нагрузок для мальчиков, девочек; форма рюкзака и положение его центра тяжести; соблюдение равномерности в разгрузке участников с течением дней, разгрузка заболевшего участника, как дать отдых плечам во время движения с рюкзаком; типичные ошибки туристов при укладке рюкзака, его деформация при переноске.

Режим дня и режим движения в пешеходном и лыжном походе; что такое ходовой час, количество и распределение ходовых часов в течение дня в начале, в середине, в конце похода, в жаркую и холодную погоду, в зависимости от других условий на маршруте. Режим движения группы на подъемах в зависимости от их крутизны. Режим дня на дневках. Значение хронометрирования (протокола движения) для ориентирования на местности; как определить среднюю скорость движения группы в различных условиях.

Движение по дорогам и тропам. Основные правила поведения туриста в строю, обеспечение безопасности при движении по автомагистралям. Шаг, темп, интервал, положение корпуса и рук. То же

при движении по дорогам и тропам, при подъемах и спусках с невысоких гор.

Движение без дорог и троп на равнине. Характеристика типичных естественных препятствий при движении по травянистой поверхности, по песку, мокрому грунту, кустарникам, по каменистой поверхности, по болотам; положение корпуса, шаг, темп, интервал, использование альпенштока, разведка и маркировка пути.

Особенности движения в тундровой зоне. Характеристика типичных препятствий, встречаемых в тундре. Движение в зарослях карликовой растительности, по стланику, высокотравью, в густых кустарниках; по мохово-каменистой поверхности, по болотам. Изменения в режиме движения в высокоширотных районах при различных погодных условиях. Шаг, темп, интервал, использование альпенштока, резиновых сапог, накомарника. Разведка и маркировка пути.

Движение в таежной зоне. Характеристика типичных естественных препятствий на лесных и горно-таежных участках маршрутов. Особенности ориентирования в тайге. Шаг, темп, интервал, изменения в режиме движения, разведка и маркировка пути, техника преодоления завалов, густых зарослей, заболоченных участков тайги.

Движение в горах. Подъемы и спуски по крутым травянистым склонам в различных условиях. Разведка, маркировка, выбор пути движения «в лоб» и «серпантинном». Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки.

Движение по осыпям и каменным «морям». Виды осыпей, их характеристика. Разведка, маркировка, выбор пути. Движение вверх и вниз «в лоб» и «серпантинном». Подъемы и спуски по скальному гребню, по желобу. Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки (использование альпенштока, веревочных перил). Правила безопасности и поведение туристов при падении камней.

Движение по снежникам и фирну. Оценка доступности снежного склона для прохождения его группой, положение и состояние снежника. Признаки лавинной опасности. Выбор наиболее безопасного пути прохождения по снежному склону. Подъем «в лоб», траверсирование, глиссирование. Шаг, выбивание ступенек, положение корпуса, темп, интервалы, страховка альпенштоком, использование веревочных перил. Прохождение горных перевалов. Контрольные записки.

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, связанные с перепадами через реки. Виды и способы переправ. Разведка места и оценка доступности переправы избранным способом. Переправы по кладям, бревнам: наведение переправы, проверка, порядок, страховка. Переправа через спокойную воду вплавь, с грузовым плотиком — саликом. Переправа через бурную горную реку по камням: выбор места, проверка, порядок движения, страховка.

Общее представление о навесной переправе. Применение веревки и

альпенштока в туристских походах. Основные узлы и грудная обвязка.

Броды через равнинные и горные реки: разведка места брода, проверка, порядок и способ прохождения, виды и способы страховки и само страховки на броде.

Виды, содержание и правила соревнований юных туристов по туристской технике.

Практические занятия. Общефизическая подготовка, вязка узлов, отработка приемов страховки альпенштоком.

Подготовка к походу турбыт.

Теория(12ч): Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы, Свертывание бивака. Противопожарные меры.

Питание в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Рас фасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.

Практика(13ч): Расчет продуктов питания для двухдневного похода. Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала.

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью. во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Купание в походе. Предупреждение охлаждения и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста; Транспортировка пострадавшего.

Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

Медицинская подготовка. Повторение гигиенических правил туриста, изученных на первом году занятий.

Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Что

такое снежная слепота, ее предупреждение. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль за соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.

Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитаря группы.

Спортивное ориентирование

Теория (12): Стороны горизонта. Устройство компаса Адрианова. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние.

Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.

Практика (44): Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.

Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.

Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.

Проложение на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).

Понятие о категорийных путешествиях. Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику. Рассказы о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, проявленных ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время.

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы комплекса ГТО. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. Книги о путешествиях и путешественниках. Нормативы юношеских разрядов по туризму, нормы на звание младшего инструктора по туризму.

Разучивание комплекса утренней гимнастики. Сдача норм на значок ГТО.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету.

Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.

Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».

Топографическая подготовка и ориентирование в походе. Обзор материала, пройденного в первый год занятий.

Тактические свойства и виды местности. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение, заложение, отметка, бергштрих. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склонов.

План и карта. Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Что такое топографическая схема, кроки, маршрутная лента, обзорная карта. Обязанности топографа тургруппы. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению.

Определение термина «ориентирование». Условия ориентирования в походе на открытой и закрытой местности (при потере обзора), при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами. Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой. Виды и правила разведки на маршруте. Обязанности проводников и разведчиков.

Общая физическая подготовка (18)

ОРУ для мышц рук, ног, туловища. Комплекс вольных упражнений. Бег на выносливость, кросс 1000, 3000м. Подтягивания из положения виса. Поднимание туловища из положения лежа. Подвижные игры. Эстафеты. Туристический кросс.

Планируемые результаты

По окончании первого года обучения, учащиеся будут иметь представления о туристическом снаряжении, владеть простейшими навыками ориентирования.

Личностные результаты:

Развивать мышление, уметь анализировать.

Метапредметные результаты:

Уметь управлять своей деятельностью, контроль и коррекция.

Предметные результаты:

Освоение творческой деятельности в рамках предмета.

Календарный учебный график (1 год обучения)

№ п/п	Тема занятия	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1.	ВВЕДЕНИЕ.			4	
1.1	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование.		беседы	2	теоретические и практические зачеты, тестирование.
1.2	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование.		беседы	2	
2.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА.			36	
2.1	Специальное личное снаряжение.		практические занятия	2	практические зачеты,
2.2	Узлы.		практические занятия	2	практические зачеты,
2.3	Узлы.		практические занятия	2	практические зачеты,
2.4	Узлы.		практические занятия	2	практические зачеты,
2.5	Узлы.		практические занятия	2	практические зачеты,
2.6	Узлы.		практические занятия	2	практические зачеты,
2.7	Работа с веревками.		практические занятия	2	практические зачеты,
2.8	Работа с веревками.		практические занятия	2	практические зачеты,

2.9	Работа с карабинами.		практические занятия	2	практические зачеты,
2.10	Работа с карабинами.		практические занятия	2	практические зачеты,
2.11	Личное прохождение этапов.		спортивные тренировки	2	практические зачеты,
2.12	Личное прохождение этапов.		спортивные тренировки	2	практические зачеты,
2.13	Командное прохождение дистанции.		спортивные тренировки	2	практические зачеты,
2.14	Полигоны по туристскому многоборью		практические занятия	2	практические зачеты,
2.15	Полигоны по туристскому многоборью		практические занятия	2	практические зачеты,
2.16	Соревнования по пешеходному туризму.		соревнования	2	практические зачеты,
2.17	Соревнования по пешеходному туризму.		соревнования	2	практические зачеты,
2.18	Соревнования по пешеходному туризму.		соревнования	2	практические зачеты,
3.	ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА. ТУРБЫТ.			40	
3.1	Групповое снаряжение.		практические занятия	2	теоретические и практические зачеты,
3.2	Подготовка к походу.		практические занятия	2	теоретические и практические зачеты,

3.3	Движение в походе.		практические занятия	2	теоретические и практические зачеты,
3.4	Профилактика опасностей в походе.		беседы	2	теоретические и практические зачеты,
3.5	Организация бивачных работ.		практические занятия	2	теоретические и практические зачеты,
3.6	Доврачебная помощь.		практические занятия	2	теоретические и практические зачеты,
3.7	Доврачебная помощь.		практические занятия	2	теоретические и практические зачеты,
3.8	Доврачебная помощь.		практические занятия	2	теоретические и практические зачеты,
3.9	Питание в походе.		беседы	2	теоретические и практические зачеты,
3.	Питание в походе.		беседы	2	теоретические и практические зачеты,
3.	Составление отчета о походе.		практические занятия	2	теоретические и практические зачеты,
3.	Поход.		походы	2	теоретические и практические зачеты,
	Поход.		походы	2	теоретические и практические зачеты,
	Поход.		походы	2	практические зачеты,
	Поход.		походы	2	практические зачеты,
	Поход		походы	2	практические зачеты,
	Поход		походы	2	практические зачеты,
	Поход.		походы	2	практические зачеты,
	Поход.		походы	2	практические зачеты,

	Поход.		походы	2	практические зачеты,
4.	СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.			40	
4.	Краткие сведения о спортивном ориентировании.		беседы	2	теоретические и практические зачеты,
4.	Топографическая подготовка.		практические занятия	2	теоретические и практические зачеты,
4.	Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию.		практические занятия	2	теоретические и практические зачеты,
4.	План. Карта.		практические занятия	2	теоретические и практические зачеты,
4.	Компас.		практические занятия	2	теоретические и практические зачеты,
4.	Условные знаки.		практические занятия	2	
4.	Условные знаки.		практические занятия	2	
4.	Условные знаки.		практические занятия	2	
4.	Тактико-техническая подготовка.		практические занятия	2	теоретические и практические зачеты,
4.	Тактико-техническая подготовка.			2	теоретические и практические зачеты,
4.	Азимут. Движение по азимуту.		практические занятия	2	теоретические и практические зачеты,
4.	Азимут. Движение по азимуту.		практические занятия	2	теоретические и практические зачеты,
4.	Чтение карты.		практические занятия	2	теоретические и практические

					зачеты,
4.	Чтение карты.		практические занятия	2	теоретические и практические зачеты,
4.	Чтение карты.		практические занятия	2	теоретические и практические зачеты,
4.	Полигоны по спортивному ориентированию.		практические занятия	2	теоретические и практические зачеты,
4.	Полигоны по спортивному ориентированию.		практические занятия	2	теоретические и практические зачеты,
4.	Соревнования по спортивному ориентированию.		соревнования	2	теоретические и практические зачеты,
4.	Соревнования по спортивному ориентированию.		соревнования	2	теоретические и практические зачеты,
4.	Соревнования по спортивному ориентированию.		соревнования	2	теоретические и практические зачеты,
5.	Общая физическая подготовка.			24	
5.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.		спортивные тренировки	2	теоретические и практические зачеты,
5.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.		спортивные тренировки	2	теоретические и практические зачеты,
5.	Спортивные игры.		игровые программы	2	практические зачеты,
5.	Спортивные игры.		игровые программы	2	практические зачеты,
5.	Спортивные игры.		игровые программы	2	практические зачеты,

5.	Силовая подготовка.		спортивные тренировки	2	практические зачеты,
5.	Силовая подготовка.		спортивные тренировки	2	практические зачеты,
5.	Кроссовая подготовка.		спортивные тренировки	2	практические зачеты,
5.	Кроссовая подготовка		спортивные тренировки	2	практические зачеты,
5.	Кроссовая подготовка..		спортивные тренировки	2	практические зачеты,
5.	Тестирование.		зачёт	2	Тестирование.
5.	Эстафеты.		соревнования	2	теоретические и практические зачеты,

Цель: обучение детей трудовыми навыкам, приемам самостоятельной работы, коллективному взаимодействию, взаимопомощи.

Задачами для второго года обучения:

- методике преодоления естественных препятствий согласно руководству, для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма (автор Теплоухов), закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах соревнований по пешеходному туристскому многоборью, совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;

- планировать маршрут 2-3 дневных походов, составлять график движения, заполнять маршрутную документацию, читать карту, овладевать тактическими приемами спортивного наведения, навыкам движения по азимуту, знать и соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походах.

Развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;

Воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

Учебный план (2 год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	ВВЕДЕНИЕ.	4	4		теоретические и практические зачеты, тестирование.
1.1	Информация о работе кружка, т/б, анкетирование.	4	4		
2	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА	40	6	34	
	Узлы	8		8	
2.2.	Личное прохождение этапов.	6		6	
2.3.	Изучение «Руководства...».	2	2		
2.4.	Наведение этапов.	4		4	
2.5.	Командная работа на этапах.	4		4	
2.6.	Страховка и сопровождение.	4	2	2	
2.7.	Командное прохождение дистанции.	2		2	
2.8.	Тактика прохождения дистанции.	2	2		
2.9.	Подготовка к туристскому слету.	2		2	
2.10	Разбор соревнований.	2		2	
2.11	Соревнования	2		2	

2.1 2	Полигоны.	2		2	
3	ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ.	25	12	13	
3.1.	Планирование маршрута и графика движения.	4	2	2	
3.2.	Питание в походе. Водно-солевой режим.	2	2		
3.3.	Доврачебная помощь.	6	6		
3.4.	Составление раскладки.	4	2	2	
3.5.	Распределение обязанностей в группе.	2		2	
3.6.	Походы.	8		8	
4	СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ	56	12	44	
4.1.	Условные знаки.	2	1	1	
4.2.	Чтение карты.	14		14	
4.3	Чтение рельефа.	4		4	
4.4.	Изображение рельефа на карте.	2	2		
4.5.	Тактические приемы спортивного ориентирования.	6	3	3	
4.6.	Движение по маршруту.	2		2	
4.7.	Виды туризма. Основные районы.	2	2		
4.8.	Ориентирование на маркированной трассе.	4	4		
4.9.	Соревнования	14		14	
4.1 0	Полигоны.	6		6	
5	Общая физическая подготовка.	18		18	
5.1.	Общеразвивающие упражнения, специальные упражнения.	4		4	
5.2.	Спортивные игры.	4		4	
5.3.	Силовая подготовка.	4		4	
5.4.	Кроссовая подготовка.	4		4	

5.5	Тестирование.	2		2	
	ИТОГО за период обучения:	14 4	34	110	

Содержания учебного плана программы

Теория (4ч): Введение. Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека и для государства. Виды туризма, особенности пешеходных походов. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ кинофильма или диафильма). Законы туристов.

Заполнение анкет (туристских паспортов) кружковцев.

Природа родного края, его история. Краеведческая работа в туристском походе. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

История края, памятные исторические места. Предприятия, колхозы и совхозы края. Знатные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края.

Охрана природы. Закон об охране природы.

Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки. Фотографирование в походе.

Знакомство с картой области (края), республики. «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

Специальная туристическая подготовка.

Теория(6ч): Правила организации и проведения туристских походов на территории РФ. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.

Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п.

Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака.

Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранения картографического материала.

Сообщение о вариантах летнего зачетного похода, распределение тем докладов. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

Практика (34ч): Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

Тактика и техника пешеходного туризма. Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций.

Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе прохождения маршрута. Значение дисциплины в походе. Значение уровня подготовленности и снаряженности тургруппы. Повторение основных правил организации и проведения походов на территории РФ, пройденных по программе первого года занятий. Почему необходимо соблюдать правила организации и проведения туристских походов. Понятие о плановом и самодеятельном туризме.

Основные параметры маршрутов 2-й (3-й) категории сложности. Виды и характеристика естественных препятствий таежных, тундровых и горных маршрутов. Основные формы горного рельефа. Горный словарь туриста.

Планирование «нитки» маршрута и разработка плана-графика похода 2-й (3-й) категории сложности: три основных периода разработки маршрута и плана-графика похода, их содержание. Линейная, кольцевая и радиальная схема построения «нитки» маршрута. Учет непредвиденных обстоятельств. Ходовые дни, запасные дни, экскурсионные дни, дни переездов, полудневки, контрольные сроки, запасные варианты маршрута, варианты схода с серединой части маршрута, связь с КСС. Утверждение похода.

Требования к участникам походов высоких категорий сложности: морально-волевая, физическая, техническая и краеведческая подготовленность участника. Взаимопомощь туристов, понятие о само- и взаимостраховке. Законы туристской дружбы. Волевые качества туриста, контрольные физические нормативы, психологическая совместимость.

Строй туристской группы. Почему на маршруте группа должна двигаться колонной, построение колонны, обязанности направляющего (проводника), замыкающего и остальных участников в летнем, зимнем походах. Опасность отставания отдельных участников от группы.

Темп движения: нормальный темп движения и его изменения в течение дня, с течением дней в походе, в зависимости от грунта, почвы, рельефа, погоды и других условий.

Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные нормы весовых нагрузок для мальчиков, девочек; форма рюкзака и положение его центра тяжести; соблюдение равномерности в разгрузке участников с течением дней, разгрузка заболевшего участника, как дать отдых плечам во время движения с рюкзаком; типичные ошибки туристов при укладке рюкзака, его деформация при переноске.

Режим дня и режим движения в пешеходном и лыжном походе; что такое ходовой час, количество и распределение ходовых часов в течение дня в начале, в середине, в конце похода, в жаркую и холодную погоду, в зависимости от других условий на маршруте. Режим движения группы на подъемах в зависимости от их крутизны. Режим дня на дневках. Значение хронометрирования (протокола движения) для ориентирования на местности; как определить среднюю скорость движения группы в различных условиях.

Движение по дорогам и тропам. Основные правила поведения туриста в строю, обеспечение безопасности при движении по автомагистралям. Шаг, темп, интервал, положение корпуса и рук. То же при движении по дорогам и тропам, при подъемах и спусках с невысоких гор.

Движение без дорог и троп на равнине. Характеристика типичных естественных препятствий при движении по травянистой поверхности, по песку, мокрому грунту, кустарникам, по каменистой поверхности, по болотам; положение корпуса, шаг, темп, интервал, использование альпенштока, разведка и маркировка пути.

Особенности движения в тундровой зоне. Характеристика типичных препятствий, встречаемых в тундре. Движение в зарослях карликовой растительности, по стланику, высокотравью, в густых кустарниках; по мохово-каменистой поверхности, по болотам. Изменения в режиме движения в высокоширотных районах при различных погодных условиях. Шаг, темп, интервал, использование альпенштока, резиновых сапог, накомарника. Разведка и маркировка пути.

Движение в таежной зоне. Характеристика типичных естественных препятствий на лесных и горно-таежных участках маршрутов. Особенности ориентирования в тайге. Шаг, темп, интервал, изменения в режиме движения, разведка и маркировка пути, техника преодоления завалов, густых зарослей, заболоченных участков тайги.

Движение в горах. Подъемы и спуски по крутым травянистым склонам в различных условиях. Разведка, маркировка, выбор пути движения «в лоб» и «серпантинном». Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки.

Движение по осыпям и каменным «морям». Виды осыпей, их характеристика. Разведка, маркировка, выбор пути. Движение вверх и вниз «в лоб» и «серпантинном». Подъемы и спуски по скальному гребню, по желобу. Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки (использование альпенштока, веревочных перил). Правила безопасности и поведение туристов при падении камней.

Движение по снежникам и фирну. Оценка доступности снежного склона для прохождения его группой, положение и состояние снежника. Признаки лавинной опасности. Выбор наиболее безопасного пути прохождения по снежному склону. Подъем «в лоб», траверсирование, глиссирование. Шаг, выбивание ступенек, положение корпуса, темп, интервалы, страховка альпенштоком, использование веревочных перил. Прохождение горных перевалов. Контрольные записки.

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, связанные с переправами через реки. Виды и способы переправ. Разведка места и оценка доступности переправы избранным способом. Переправы по кладям, бревнам: наведение переправы, проверка, порядок, страховка. Переправа через спокойную воду вплавь, с грузовым плотиком — саликом. Переправа через бурную горную реку по камням: выбор места, проверка, порядок движения, страховка.

Общее представление о навесной переправе. Применение веревки и альпенштока в туристских походах. Основные узлы и грудная обвязка.

Броды через равнинные и горные реки: разведка места брода, проверка, порядок и способ прохождения, виды и способы страховки и самостраховки на броде.

Виды, содержание и правила соревнований юных туристов по туристской технике.

Практические занятия. Общефизическая подготовка, вязка узлов, отработка приемов страховки альпенштоком.

Подготовка к походу турбыт.

Теория(12ч): Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы, Свертывание бивака. Противопожарные меры.

Питание в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Рас фасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.

Практика(13ч): Расчет продуктов питания для двухдневного похода. Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала.

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью. во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста; Транспортировка пострадавшего.

Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

Медицинская подготовка. Повторение гигиенических правил туриста, изученных на первом году занятий.

Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль за соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.

Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитаря группы.

Спортивное ориентирование (56)

Теория (12): Стороны горизонта. Устройство компаса Адрианова. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное

расстояние.

Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.

Практика (44): Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.

Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.

Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.

Проложение на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).

Понятие о категорийных путешествиях. Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику. Рассказы о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, проявленных ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время.

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс *утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы комплекса ГТО*. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. Книги о путешествиях и путешественниках. Нормативы юношеских разрядов по туризму, нормы на звание младшего инструктора по туризму.

Разучивание комплекса утренней гимнастики. Сдача норм на значок ГТО.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету.

Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток.

Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.

Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».

Топографическая подготовка и ориентирование в походе. Обзор материала, пройденного в первый год занятий.

Тактические свойства и виды местности. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение, заложение, отметка, бергштрих. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склонов.

План и карта. Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Что такое топографическая схема, кроки, маршрутная лента, обзорная карта. Обязанности топографа тургруппы. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению.

Общая физическая подготовка (18)

Комплекс вольных упражнений. Работа с тяжестями. ОРУ для ног, туловища. Подтягивание из положения виса. Лазание по канату. Кросс 2000, 3000 м. Подвижные игры. Бег на выносливость.

Планируемые результаты.

По окончании второго года обучения, учащиеся свободно владеют туристическим оборудованием и снаряжением, работают с компасом и картой.

Личностные результаты:

Развитие навыков самопознания

Метапредметные результаты:

Речевые навыки и навыки сотрудничества

Предметные результаты:

Читать и анализировать географические карты.

Календарный учебный график (2 год обучения)

№ п/п	Тема занятия	Дата 4гр	Форма Занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1.	ВВЕДЕНИЕ.			4	

1.	Информация о работе кружка, т/б, анкетирование.	16.09	беседы	2	теоретические и практические зачеты, тестирование.
1.1	Информация о работе кружка, т/б, анкетирование.	17.09		2	
2.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА			40	
2.1.	Узлы	23.09	практические занятия	2	
2.2	Узлы	24.09		2	
2.3	Узлы	30.09		2	
2.4	Узлы	1.10		2	
2.5	Личное прохождение этапов.	7.10	практические занятия	2	
2.6	Личное прохождение этапов.	8.10		2	
2.7	Личное прохождение этапов.	14.10		2	
2.8	Изучение «Руководства...».	15.10	практические занятия	2	
2.9	Наведение этапов.	21.10	практические занятия	2	
2.10	Наведение этапов.	22.10		2	
2.11	Командная работа на этапах.	28.10	практические занятия	2	
2.12	Командная работа на этапах.	29.10		2	
2.13	Страховка и сопровождение.	5.11	практические занятия	2	
2.14	Страховка и сопровождение.	11.11		2	
2.15	Командное прохождение дистанции.	12.11	практические занятия	2	
2.16	Тактика прохождения дистанции.	18.11	практические занятия	2	

2.17	Подготовка к туристскому слету.	19.11	практические занятия	2	
2.18	Разбор соревнований.	25.11	практические занятия	2	
2.19	Соревнования	26.11	соревнования	2	
2.20	Полигоны.	2.12	практические занятия	2	
3.	ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ.			26	
3.1.	Планирование маршрута и графика движения.	3.12	практические занятия	2	
3.2	Планирование маршрута и графика движения.	9.12		2	
3.3.	Питание в походе. Водно-солевой режим.	10.12	практические занятия	2	
3.4.	Доврачебная помощь.	16.12	практические занятия	2	
3.5	Доврачебная помощь.	17.12		2	
3.6	Доврачебная помощь.	23.12		2	
3.7.	Составление раскладки.	24.12	практические занятия	2	
3.8	Составление раскладки.	13.01		2	
3.9.	Распределение обязанностей в группе.	14.01	практические занятия	2	
3.10	Походы.	20.01	походы	2	
3.11	Походы.	21.01		2	
3.12	Походы.	27.01		2	
3.13	Походы.	28.01		2	
4.	СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.			56	
4.1.	Условные знаки.	3.02	практические занятия	2	
4.2.	Чтение карты.	4.02	практические занятия	2	
4.3	Чтение карты.	10.02		2	
4.4	Чтение карты.	11.02		2	
4.5	Чтение карты.	17.02		2	
4.6	Чтение карты.	18.02		2	
4.7	Чтение карты.	25.02		2	
4.8	Чтение карты.	3.03		2	
4.9	Чтение рельефа.	4.03	практические	2	

			занятия		
4.10	Чтение рельефа.	11.03		2	
4.11	Изображение рельефа на карте.	17.03	практические занятия	2	
4.12	Тактические приемы спортивного ориентирования.	18.03	практические занятия	2	
4.13	Тактические приемы спортивного ориентирования.	24.03		2	
4.14	Тактические приемы спортивного ориентирования.	25.03		2	
4.15	Движение по азимуту.	31.03	спортивные тренировки	2	
4.16	Виды туризма. Основные районы.	1.04	практические занятия	2	
4.17	Ориентирование на маркированной трассе.	7.04	спортивные тренировки	2	
4.18	Ориентирование на маркированной трассе.	8.04		2	
4.19	Соревнования	14.04	соревнования	2	
4.20	Соревнования	15.04		2	
4.21	Соревнования	21.04		2	
4.22	Соревнования	22.04		2	
4.23	Соревнования	28.04		2	
4.24	Соревнования	29.04		2	
4.25	Соревнования	5.05		2	
4.26	Полигоны.	6.05	практические занятия	2	
4.27	Полигоны.	12.05		2	
4.28	Полигоны.	13.05		2	
5.	Общая физическая подготовка.			18	
5.1.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	19.05	спортивные тренировки	2	
5.2	Общеразвивающие	20.05		2	

	упражнения, специальные беговые у ражнения.				
5.3	Спортивные игры.	26.05	игровые программы	2	
5.4	Спортивные и ры.	27.05		2	
5.5.	Силовая подготовка.	2.06	спортивные тренировки	2	
5.6	Силовая подготовка.	3.06		2	
5.7	Кроссовая подготовка.	9.06	спортивные тренировки	2	
5.8	Кроссовая подготовка.	10.06		2	
5.9.	Тестирование.	16.06		2	

Учебный план (3 год обучения)

Цель третьего года обучения: Воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

Задачами для третьего года обучения:

- совершенствовать скоростные навыки завязывание узлов, личного прохождения этапов пешеходного туристского многоборья, самостоятельной работе по организации командного прохождения технических этапов, самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции, изготавливать носилки и организовывать транспортировку пострадавшего с сопровождающим на технически сложных этапах пешеходного туристского многоборья;

- совместно с педагогом планировать маршруты категорийных походов, навыкам организации и подготовки к категорийным походам, самостоятельно организовывать туристский бивак, составлять отчеты по итогам категорийных походов, самостоятельной отработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования;

- обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах.

Развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;

№	Название раздела,	Количество часов	Формы
---	-------------------	------------------	-------

п/п	темы	Всего	Теория	Практика	аттестации/ контроля
1.	ВВЕДЕНИЕ	4	4		теоретические и практические зачеты, тестирование.
1.1.	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование	4	4		
2.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА	40	13	27	
2.1.	Личное прохождение этапов т\м	2		2	
2.2.	Изучение правил	2	2		
2.3.	Тактическая подготовка	4	4		
2.4.	Разбор соревнований	2	2		
2.5.	Наведение этапов	4		4	
2.6.	Командная работа на этапах т\м	4		4	
2.7.	Командное прохождение дистанции т\м	6		6	
2.8.	Подготовка к турслёту	4		4	
2.9.	Техника горного туризма	6	1	5	
2.10.	Полигоны	4	4		
2.11.	Соревнования	2		2	
3.	ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ.	56	12	44	
3.1.	Планирование маршрута	2		2	
3.2.	Раскладка	2	1	1	
3.3.	Доврачебная	6	3	3	

	помощь				
3.4.	Организация походного быта	4	4		
3.5.	Элементы ПСР	6	4	2	
3.6.	Походы	36		36	
4.	Спортивное ориентирование	24	9	15	
4.1.	Рельеф, условные знаки	4	1	3	
4.2.	Чтение карты	4	1	3	
4.3.	Работа с компасом, таблицами	4	2	2	
4.4.	Топография	4	2	2	
4.5.	Тактика в с\о	4	3	1	
4.6.	Соревнования	4		4	
5.	Физическая подготовка.	20		20	
5.1.	Силовая подготовка	4		4	
5.2.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	6		6	
5.3.	Спортивные игры, эстафеты	6		6	
5.4.	Кроссовая подготовка	4		4	
	ИТОГО за период обучения:	144	36	108	

Содержания учебного плана программы

Теория (4ч): Введение. Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека и для государства. Виды туризма, особенности пешеходных походов. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ кинофильма или диафильма). Законы туристов.

Заполнение анкет (туристских паспортов) кружковцев.

Природа родного края, его история. Краеведческая работа в туристском походе. Климат, растительность и животный мир родного

края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

История края, памятные исторические места. Предприятия, колхозы и совхозы края. Знатные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края.

Охрана природы. Закон об охране природы.

Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки. Фотографирование в походе.

Знакомство с картой области (края), республики. «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

Специальная туристическая подготовка.

Теория(13): Правила организации и проведения туристских походов на территории РФ. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.

Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п.

Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака.

Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранения картографического материала.

Сообщение о вариантах летнего зачетного похода, распределение тем докладов. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

Практика (27): Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов.

Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

Тактика и техника пешеходного туризма. Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций.

Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе прохождения маршрута. Значение дисциплины в походе. Значение уровня подготовленности и снаряженности тургруппы. Повторение основных правил организации и проведения походов на территории РФ, пройденных по программе первого года занятий. Почему необходимо соблюдать правила организации и проведения туристских походов. Понятие о плановом и самодеятельном туризме.

Основные параметры маршрутов 2-й (3-й) категории сложности. Виды и характеристика естественных препятствий таежных, тундровых и горных маршрутов. Основные формы горного рельефа. Горный словарь туриста.

Планирование «нитки» маршрута и разработка плана-графика похода 2-й (3-й) категории сложности: три основных периода разработки маршрута и плана-графика похода, их содержание. Линейная, кольцевая и радиальная схема построения «нитки» маршрута. Учет непредвиденных обстоятельств. Ходовые дни, запасные дни, экскурсионные дни, дни переездов, полудневки, контрольные сроки, запасные варианты маршрута, варианты схода с серединой части маршрута, связь с КСС. Утверждение похода.

Требования к участникам походов высоких категорий сложности: морально-волевая, физическая, техническая и краеведческая подготовленность участника. Взаимопомощь туристов, понятие о само- и взаимостраховке. Законы туристской дружбы. Волевые качества туриста, контрольные физические нормативы, психологическая совместимость.

Строй туристской группы. Почему на маршруте группа должна двигаться колонной, построение колонны, обязанности направляющего (проводника), замыкающего и остальных участников в летнем, зимнем походах. Опасность отставания отдельных участников от группы.

Темп движения: нормальный темп движения и его изменения в течение дня, с течением дней в походе, в зависимости от грунта, почвы, рельефа, погоды и других условий.

Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные нормы весовых нагрузок для мальчиков, девочек; форма рюкзака и положение его центра тяжести; соблюдение равномерности в разгрузке участников с течением дней, разгрузка заболевшего участника, как дать отдых плечам во время движения с рюкзаком; типичные ошибки туристов при укладке

рюкзак, его деформация при переноске.

Режим дня и режим движения в пешеходном и лыжном походе; что такое ходовой час, количество и распределение ходовых часов в течение дня в начале, в середине, в конце похода, в жаркую и холодную погоду, в зависимости от других условий на маршруте. Режим движения группы на подъемах в зависимости от их крутизны. Режим дня на дневках. Значение хронометрирования (протокола движения) для ориентирования на местности; как определить среднюю скорость движения группы в различных условиях.

Движение по дорогам и тропам. Основные правила поведения туриста в строю, обеспечение безопасности при движении по автомагистралям. Шаг, темп, интервал, положение корпуса и рук. То же при движении по дорогам и тропам, при подъемах и спусках с невысоких гор.

Движение без дорог и троп на равнине. Характеристика типичных естественных препятствий при движении по травянистой поверхности, по песку, мокрому грунту, кустарникам, по каменистой поверхности, по болотам; положение корпуса, шаг, темп, интервал, использование альпенштока, разведка и маркировка пути.

Особенности движения в тундровой зоне. Характеристика типичных препятствий, встречаемых в тундре. Движение в зарослях карликовой растительности, по стланику, высокотравью, в густых кустарниках; по мохово-каменистой поверхности, по болотам. Изменения в режиме движения в высокоширотных районах при различных погодных условиях. Шаг, темп, интервал, использование альпенштока, резиновых сапог, накомарника. Разведка и маркировка пути.

Движение в таежной зоне. Характеристика типичных естественных препятствий на лесных и горно-таежных участках маршрутов. Особенности ориентирования в тайге. Шаг, темп, интервал, изменения в режиме движения, разведка и маркировка пути, техника преодоления завалов, густых зарослей, заболоченных участков тайги.

Движение в горах. Подъемы и спуски по крутым травянистым склонам в различных условиях. Разведка, маркировка, выбор пути движения «в лоб» и «серпантинном». Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки.

Движение по осыпям и каменным «морям». Виды осыпей, их характеристика. Разведка, маркировка, выбор пути. Движение вверх и вниз «в лоб» и «серпантинном». Подъемы и спуски по скальному гребню, по желобу. Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки (использование альпенштока, веревочных перил). Правила безопасности и поведение туристов при падении камней.

Движение по снежникам и фирну. Оценка доступности снежного склона для прохождения его группой, положение и состояние снежника. Признаки лавинной опасности. Выбор наиболее безопасного пути

прохождения по снежному склону. Подъем «в лоб», траверсирование, глиссирование. Шаг, выбивание ступенек, положение корпуса, темп, интервалы, страховка альпенштоком, использование веревочных перил. Прохождение горных перевалов. Контрольные записки.

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, связанные с переправами через реки. Виды и способы переправ. Разведка места и оценка доступности переправы избранным способом. Переправы по кладям, бревнам: наведение переправы, проверка, порядок, страховка. Переправа через спокойную воду вплавь, с грузовым плотиком — саликом. Переправа через бурную горную реку по камням: выбор места, проверка, порядок движения, страховка.

Общее представление о навесной переправе. Применение веревки и альпенштока в туристских походах. Основные узлы и грудная обвязка.

Броды через равнинные и горные реки: разведка места брода, проверка, порядок и способ прохождения, виды и способы страховки и само страховки на броде.

Виды, содержание и правила соревнований юных туристов по туристской технике.

Практические занятия. Общефизическая подготовка, вязка узлов, отработка приемов страховки альпенштоком.

Подготовка к походу турбыт.(56)

Теория(12ч): Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы, Свертывание бивака. Противопожарные меры.

Питание в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Рас фасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.

Практика(44): Расчет продуктов питания для двухдневного похода. Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала.

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью. во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Купание в походе. Предупреждение охлаждения и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему.

Самоконтроль туриста; Транспортировка пострадавшего.

Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

Медицинская подготовка. Повторение гигиенических правил туриста, изученных на первом году занятий.

Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль за соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.

Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитаря группы.

Спортивное ориентирование (24)

Теория (9): Стороны горизонта. Устройство компаса Адрианова. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние.

Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.

Практика (15): Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.

Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.

Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.

Проложение на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).

Понятие о категорийных путешествиях. Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику. Рассказы о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, проявленных ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время.

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы комплекса ГТО. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. Книги о путешествиях и путешественниках. Нормативы юношеских разрядов по туризму, нормы на звание младшего инструктора по туризму.

Разучивание комплекса утренней гимнастики. Сдача норм на значок ГТО.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету.

Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.

Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».

Топографическая подготовка и ориентирование в походе. Обзор материала, пройденного в первый год занятий.

Тактические свойства и виды местности. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение, заложение, отметка, бергштрих. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склонов.

План и карта. Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Что такое топографическая схема, кроки, маршрутная лента, обзорная карта. Обязанности топографа тургруппы. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению.

Общезначительная подготовка (20)

Практика (20) СБУ на выносливость. Бег с препятствиями, прыжки с отягощениями, подтягивания из положения виса, лежа. Бег на

выносливость. Кросс 2000, 3000, 5000м. Метание мяча на дальность. Эстафетный бег. Челночный бег.

Планируемые результаты

По окончании третьего года обучения, учащиеся в совершенстве владеют приемами и навыками снаряжения и оборудования.

Личностные результаты:

Получат возможность осознать ценностные ориентиры и смысл учебной деятельности.

Метапредметные результаты:

Правильность выполнения действий, речевые средства для выполнения различных коммуникативных задач.

Предметные результаты:

Устанавливать взаимосвязи изученного с предыдущими материалами.

Календарный учебный график (3 год обучения)

№ п/п	Тема занятия	Дата			Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
		1гр	2гр	3гр			
1.	ВВЕДЕНИЕ					4	теоретические и практические зачеты, тестирование.
1.1.	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование	9.09	10.09	18.09	беседы	2	
1.1	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование	11.09	12.09	20.09	беседы	2	
2.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ					40	

	ПОДГОТОВКА						
2.1.	Личное прохождение этапов т\м	16.09	17.09	25.09	практические занятия	2	
2.2.	Изучение правил	18.09	19.09	27.09	практические занятия	2	
2.3.	Тактическая подготовка	23.09	24.09	2.10	практические занятия	2	
2.3	Тактическая подготовка	25.09	26.09	4.10	практические занятия	2	
2.4.	Разбор соревнований	30.09	1.10	9.10	практические занятия	2	
2.5.	Наведение этапов	2.10	3.10	11.10	практические занятия	2	
2.5	Наведение этапов	7.10	8.10	16.10	практические занятия	2	
2.6.	Командная работа на этапах т\м	9.10	10.10	18.10	практические занятия	2	
2.6	Командная работа на этапах т\м	14.10	15.10	23.10	практические занятия	2	
2.7.	Командное прохождение дистанции т\м	16.10	17.10	25.10	практические занятия	2	
2.7	Командное прохождение дистанции т\м	21.10	22.10	30.10	практические занятия	2	
2.7	Командное прохождение дистанции т\м	23.10	24.10	1.11	практические занятия	2	
2.8.	Подготовка к турслёту	28.10	29.10	6.11	практические занятия	2	
2.8	Подготовка к турслёту	30.10	31.10	8.11		2	
2.9.	Техника горного туризма	6.11	5.11	13.11	практические занятия	2	
2.9	Техника горного туризма	11.11	7.11	15.11	практические занятия	2	
2.9	Техника горного туризма	13.11	12.11	20.11	практические занятия	2	
2.10.	Полигоны	18.11	14.11	22.11	практические занятия	2	
2.10	Полигоны	20.11	19.11	27.11	практические занятия	2	
2.11.	Соревнования	25.11	21.11	29.11	со- ревнования	2	

3.	ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ.					56	
3.1.	Планирование маршрута	27.11	26.11	4.12	практические занятия	2	
3.2.	Раскладка	2.12	28.11	6.12	практические занятия	2	
3.3.	Доврачебная помощь	4.12	3.12	11.12	практические занятия	2	
3.3	Доврачебная помощь	9.12	5.12	13.12	практические занятия	2	
3.3	Доврачебная помощь	11.12	10.12	18.12	практические занятия	2	
3.4.	Организация походного быта	16.12	12.12	20.12	практические занятия	2	
3.4	Организация походного быта	18.12	17.12	25.12	практические занятия	2	
3.5.	Элементы ПСР	23.12	19.12	27.12	практические занятия	2	
3.5	Элементы ПСР	25.12	24.12	10.01	практические занятия	2	
3.5	Элементы ПСР	13.01	26.12	15.01	практические занятия	2	
3.6.	Походы	15.01	9.01	17.01	походы	2	
3.6.	Походы	20.01	14.01	22.01	походы	2	
3.6.	Походы	22.01	16.01	24.01	походы	2	
3.6.	Походы	27.01	21.01	29.01	походы	2	
3.6.	Походы	29.01	23.01	31.01	походы	2	
3.6.	Походы	3.02	28.01	5.02	походы	2	
3.6.	Походы	5.02	30.01	7.02	походы	2	
3.6.	Походы	10.02	4.02	12.02	походы	2	
3.6.	Походы	12.02	6.02	14.02	походы	2	
3.6.	Походы	17.02	11.02	19.02	походы	2	
3.6.	Походы	19.02	13.02	21.02	походы	2	
3.6.	Походы	26.02	18.02	26.02	походы	2	
3.6.	Походы	303	20.02	28.02	походы	2	
3.6.	Походы	5.03	25.02	5.03	походы	2	
3.6.	Походы	12.03	27.02	7.03	походы	2	
3.6.	Походы	17.03	4.03	12.03	походы	2	
3.6.	Походы	19.03	6.03	14.03	походы	2	
3.6.	Походы	24.03	11.03	19.03	походы	2	
4.	Специальная подготовка по с\о					24	
4.1.	Рельеф, условные	26.03	13.03	21.03	практические	2	

	знаки				занятия		
4.1	Рельеф, условные знаки	31.03	18.03	26.03	практические занятия	2	
4.2.	Чтение карты	2.04	20.03	28.03	практические занятия	2	
4.2	Чтение карты	7.04	25.03	2.04	практические занятия	2	
4.3.	Работа с компасом, таблицами	9.04	27..03	4.04	практические занятия	2	
4.3	Работа с компасом, таблицами	14.04	1.04	9.04	практические занятия	2	
4.4.	Топография	16.04	3.04	11.04	практические занятия	2	
4.4	Топография	21.04	8.04	16.04	практические занятия	2	
4.5.	Тактика в с\о	23.04	10.04	18.04	практические занятия	2	
4.5	Тактика в с\о	28.04	15.04	23.04	практические занятия	2	
4.6.	Соревнования	30.04	17.04	25.04	со- ревнования	2	
4.6	Соревнования	5.05	22.04	30.04	со- ревнования	2	
5.	Физическая подготовка.					20	
5.1.	Силовая подготовка	7.05	24.04	7.05	спортивные тренировки	2	
5.1	Силовая подготовка	12.05	29.04	14.05	спортивные тренировки	2	
5.2.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	14.05	6.05	16.05	спортивные тренировки	2	
5.2	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	19.05	8.05	21.05		2	
5.2	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые	21.05	13.05	23.05		2	

	упражнения.						
5.3.	Спортивные игры, эстафеты	26.05	15.05	28.05	игровые программы	2	
5.3	Спортивные игры, эстафеты	28.05	20.05	30.05	игровые программы	2	
5.3	Спортивные игры, эстафеты	2.06	22.05	4.06	игровые программы	2	
5.4.	Кроссовая подготовка	4.06	27.05	6.06	спортивные тренировки	2	
5.4	Кроссовая подготовка	9.06	29.05	11.06	спортивные тренировки	2	

Материально- техническое обеспечение

Для реализации программы используется спортивный зал, кабинет информатики, лесной массив, спортивная площадка

Информационное обеспечение

Видео- , фото-, интернет источники , литература.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющий опыт работы более года.

Формы аттестации и оценочные материалы

Тестирование, протоколы соревнований, видеофиксация.

Оценочные материалы: текущий контроль.

Методические материалы

При составлении программы авторский коллектив руководствовался следующими принципами:

- Научности. Единая система деятельности педагога и обучающихся в объединении управляется целями и задачами воспитания. Дидактический принцип научности осуществляется в планировании туристско-краеведческой работы, в системном подходе к ней. Учет современных достижений в области психологии, педагогики, социологии. Программа интегрирует школьные дисциплины ОБЖ, физики, физкультуры, математики, географии, биологии и др. в постоянные разделы программы.

- В основу деятельности объединения постоянного состава положен принцип последовательности, постепенности и

систематичности. Составные части педагогической системы взаимосвязаны и образуют целостное единство.

- Принцип коллективизма. Имеет особое значение в воспитании обучающихся. Полноценная работа объединения невозможна без реализации в нем этого принципа. Только сплоченный туристский коллектив способен пройти сложный маршрут и выполнить поставленные задачи без травм и несчастных случаев.

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

Методы:

1. Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.
2. Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала; просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.
3. Практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.
4. Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

Формы:

1. практические занятия
2. беседы
3. экскурсии
4. игровые программы
5. спортивные тренировки
6. соревнования
7. походы
8. зачетные занятия

Прогнозируемый результат реализации программы

Список литературы

Список литературы, рекомендованный педагогам:

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
2. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.
3. Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 1975.
4. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
5. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 1980.
6. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И.С. Марьенко. М., Просвещение, 1980.
7. Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.

Список литературы, рекомендованный родителям и обучающим:

1. *Алексеев А.А.* Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития). - М.: САМ Полиграфидетский туризм в России. Очерки истории 1918-1998 гг. / под ред. Константинова Ю
2. *Константинов Ю.С.* Туристские слеты и соревнования учащихся : учебно-методическое пособие. — М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
3. *Константинов Ю.С.* Организация и проведение туристских походов с учащимися: учеб. -метод. пособие. — М.: Советский спорт, 2011.
4. *Константинов Ю.С., Глаголева О.Л.* Методика обучения: уроки ориентирования: учебное пособие для.
5. *Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А.* Полевые туристские лагеря: учебно-методическое пособие. - М.: ВЛАДОС, 2000.
6. *Маслов А.Г.* Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: методическое пособие. - М.: ВЛАДОС, 200 вузов. — 2-е изд., испр. и д.С. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.ст, 2015.