Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Центр детского творчества Рыбинского муниципального округа

Рассмотрено
Методическим советом МБОУ ДО ЦДТ
Протокол №4
«03» июня 2026г.

Утверждаю
Директор МБОУ ДО ЦДТ
Рыбинского муниципального округа
Хорош С.С.
«03» июня 2026г

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Спортивный туризм»
Направленность: туристко-краеведческая
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации 1 год

Составитель:
педагог дополнительного образования
Мельник Юрий Анатольевич

г.Заозерный,2026г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее программа) разработана согласно требованиям следующих нормативно-правовых документов:

− Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 28.12.2024) "Об образовании в Российской Федерации";

− Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996 р.;

− Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

− Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (вступ. в силу с 01.03.2023);

− Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21.04.2023);

− Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");

− Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа предлагает разнообразные виды деятельности учащихся: дети обучаются туристским навыкам, правилам поведения в вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, знакомятся с историей, монументами и памятниками своего района и края.

Программа предусматривает выездные и пешие походы по историческим местам, по местам отдыха с целью опознавания, тренировки и наведения порядка на территории памятников, в пути следования и местах отдыха. При использовании современных технологий имеется возможность использования сети Интернет для знакомства с другими клубами по краю, для встреч, совместных походов, отдыха и соревнований. Туризм, личность, труд – звенья одной цепи: это и познание, и повышение культурного уровня, и важное средство общения, и дружба, и укрепление здоровья учащихся, и немало важно - любовь к своей малой родине, природе и истории. Туризм – это и спорт.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее программа) разработана согласно требованиям следующих нормативно-правовых документов:

− Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 28.12.2024) "Об образовании в Российской Федерации";

− Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996 р.;

− Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р); − Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (вступ. в силу с 01.03.2023); − Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21.04.2023);

− Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");

− Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Данная программа предлагает разнообразные виды деятельности учащихся: дети обучаются туристским навыкам, правилам поведения в вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, знакомятся с историей, монументами и памятниками своего района и края.

Программа предусматривает выездные и пешие походы по историческим местам, по местам отдыха с целью опознавания, тренировки и наведения порядка на территории памятников, в пути следования и местах отдыха. При использовании современных технологий имеется возможность использования сети Интернет для знакомства с другими клубами по краю, для встреч, совместных походов, отдыха и соревнований. Туризм, личность, труд – звенья одной цепи: это и познание, и повышение культурного уровня, и важное средство общения, и дружба, и укрепление здоровья учащихся, и

немало важно - любовь к своей малой родине, природе и истории. Туризм – это и спорт.

Туристские походы на протяжении многих лет утвердили свое право на жизнь. Но при всей своей привлекательности, полезности, эмоциональной насыщенности они имеют и существенные недостатки. Главный из них - громоздкость организации, значительная пестрота состава участников, ведущая к разно плановости интересов. Поэтому при планировании и организации походов нужно учитывать возраст и интересы детей. Снизить массовость до минимума с целью повышения качества мероприятий и обеспечения безопасности детей. Частые походы и поездки могут мешать учебному процессу, поэтому их надо планировать преимущественно на каникулы: летние или осенние, зимнее и весенние, возможны однодневные походы выходного дня.

Направленность программы – туристическо-краеведческая. Туристская деятельность во всех её 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, умение действовать в экстремальных ситуациях.

Актуальность программы

В современных экономических и социальных условиях спортивно-оздоровительный туризм является одним из оптимальных способов организации здорового, активного и экономичного досуга всех слоев населения и прежде всего – детей, как наиболее подверженных отрицательному влиянию внешней среды. Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Соревнования по спортивному туризму заключаются в командном прохождении дистанции туристско-спортивных соревнований, содержащей естественные и искусственные препятствиях, выполнение специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность выполнения технических и тактических задач.

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия».

Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

Новизна программы

Кардинальные изменения, произошедшие за последний период в спортивном туризме, привели к делению его на **две дисциплины**: **«маршрут»** и **«дистанция».** Имеющиеся образовательные программы по туризму в той или иной мере отвечают сложившимся требованиям первого направления. Как правило, данные программы носят туристско-краеведческую, исследовательскую направленность и ориентированы на подготовку и проведение познавательных и безаварийных походов. **Второе направление** представлено программой дополнительного образования детей **«Спортивный туризм: туристское многоборье».** Данная программа не ориентирована на какую-либо специализацию, а основывается на цикличности спортивно-туристской, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности и самодеятельности туристского коллектива и не учитывает основные требования Единой всероссийской спортивной классификации.

Программа «Спортивный туризм» предусматривает специализацию **по группе дисциплин «дистанция»**, где подготовка спортсменов рассматривается как комплексный, системный, многолетний учебно-тренировочный процесс, ориентированный, в первую очередь, на достижение высоких спортивных результатов, о чем свидетельствуют научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов, занимающихся спортивным туризмом на различных этапах многолетней подготовки и выполнение норм на присвоение спортивных разрядов и званий Единой всероссийской спортивной классификации.

Новизна программы заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области спортивного туризма. **Содержание программы представлено тремя направлениями: основы туризма**, **спортивный туризм** (группа дисциплин - дистанции) и **спортивное ориентирование** (как неотъемлемая часть соревновательной деятельности дисциплины - дистанции). В реализации программы используются методики по физической подготовке: комплексы упражнений, направленные на развитие специальной выносливости; структура планирования базового микроцикла в предсоревновательный период; адаптированные методики по психологической подготовке спортсменов-туристов.

Педагогическая целесообразность программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; даст возможность в подростковом возрасте избежать влияния таких социальных явлений, как юношеский алкоголизм, наркомания, токсикомания и других.

Отличительные особенности программы

Особенностью данной программы является применение современных методик для подготовки туристов – спортсменов.

Программа рассматривает темы, касающиеся подготовки и осуществления, как простого однодневного туристического похода, так и сложного, многодневного путешествия. Дает практические советы, относительно походного быта, пополнения запасов продовольствия и воды, приготовления пищи, а также ориентирования на местности и характера действия в экстремальных ситуациях.

Кроме того, программа предусматривает знания о животных и растениях, представляющих опасность для человека. Содержит информацию об оказании первой помощи при болезнях и несчастных случаях, от которых, не застрахован не один путешественник.

Учитывая тягу молодых людей этого возраста к состязательности, романтике и высокую степень социализации личности, программа секции «Спортивный туризм» предполагает проводить общешкольные соревнования типа преодоления спортивно- туристической полосы препятствий, проведения поисково-спасательных работ, а также многодневные и однодневные туристические походы в теплый и холодный периоды года.

Благодаря полученным знаниям, школьники будут учиться: самостоятельно мыслить, осуществлять поиск, работать творчески, приобщаться к науке, учитывать пути и возможности своего организма.

Программа секции – это активный отдых, связанный с физическим трудом, заряд бодрости и творческое удовлетворение.

Адресат программы

Срок реализации программы 1 год – 108 часов.
Форма обучения: очная

Режим занятий: 2 раза в неделю (вт-2часа, пят-1 час по 45 минут, перемена

10 минут.)

Наполняемость групп:8-15 человек.

Состав групп: разновозрастная.

На программу принимаются обучающиеся **12–17 лет** (юноши и девушки), не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья

Цель программы: Обучать, развивать и оздоравливать детей в процессе занятий спортивным туризмом. Вовлекать учащихся в туристско-краеведческую деятельность, приобщить к туризму и краеведенью, научно-познавательной деятельности и исследовательской деятельности.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

- ❖ освоение туристских навыков в походе, слёте;
- ❖ освоение знаний прохождения технических этапов;
- ❖ изучение различных способов переправ;
- ❖ изучение и совершенствование техники наведения туристских этапов соревнований;
- ❖ обеспечение выживания в экстремальных условиях.

Развивающие задачи:

- ❖ обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы;
- ❖ развитие эмоционально ценностного и коммуникативного опыта;
- ❖ приобщение их к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, воспитанию дисциплинированности и организованности, хорошей физической подготовки и т. п.);
- ❖ обучение детей выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением;
- ❖ развитие силы, выносливости, координации движения в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- ❖ развитие эмоциональной сферы личности, повышение уверенности в себе, формирование позитивной самооценки.

Воспитательные:

- ❖ формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе;
- ❖ формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- ❖ воспитание трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
- ❖ воспитание стремления к саморазвитию;
- ❖ воспитание в потребности в здоровом образе жизни;

❖ выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

Содержание программы
Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	**2**	**2**	**-**	Инструктаж
I	**«Основы туристско-краеведческой подготовки, »**	**26**	**6**	**20**	
1	История возникновения и развития спортивного туризма в своем регионе и России. Охрана природы.	**9**	**2**	**7**	Опрос
2	Организация походного быта. Привалы и ночлеги.	**6**	**2**	**4**	Опрос
3	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.	**5**	**2**	**3**	Тестирование
4	Подготовка к походу, путешествию.	**4**	**-**	**4**	Опрос
5	Питание в туристском походе.	**2**	**-**	**2**	Опрос
II	**Туристская топография и ориентирование**	**8**	**2**	**6**	
1	Топография и ориентирование	**4**	**2**	**2**	Зачет
2	Обеспечение безопасности в	**2**	**-**	**2**	Зачет

	туристском походе и на тренировочных занятиях.				
3	Нормативная база по спортивному туризму	**2**	**-**	**2**	Опрос
III	**Организация туристского быта, похода**	**16**	**4**	**12**	
1	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	**6**	**2**	**4**	Опрос
2	Правила движения в походе, преодоление препятствий	**4**	**-**	**4**	Опрос
3	Организация бивака в походе и на соревнованиях	**2**	**-**	**2**	Зачет
4	Должностное самоуправление в туризме.	**2**	**2**	**-**	Опрос
5	Общественно полезная работа в походе.	**2**	**-**	**2**	Опрос
IV	**Основы медико-санитарной подготовки, безопасность**	**12**	**4**	**8**	
1	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	**6**	**2**	**4**	Зачет
2	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	**6**	**2**	**4**	Опрос

V	**Туристические походы**	**16**	**4**	**12**	
1	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировках.	**8**	**2**	**6**	Опрос
2	Основы техники пешеходного туризма.	**2**	**-**	**2**	Зачет
3	Основы техники велосипедного туризма	**2**	**-**	**2**	Зачет
4	Основы техники горного туризма	**4**	**2**	**2**	Тестирование
VI	**Общая и специальная физическая подготовка**	**28**	**4**	**24**	
1	Общая физическая подготовка	**10**	**2**	**8**	Зачет
2	Специальная физическая подготовка	**6**	**-**	**6**	Зачет
3	Техническая подготовка	**4**	**-**	**4**	Тестирование
4	Тактическая подготовка	**4**	**-**	**4**	Опрос
5	Влияние физических упражнений на организм туриста-краеведа	**2**	**-**	**2**	Опрос
6	Сдача контрольных нормативов	**2**	**-**	**2**	Зачет
Итого часов		**108**	**24**	**84**	

Содержание программы.

1.Вводное занятие.

Теория(2ч): Инструктаж по технике безопасности во время теоретических и практических занятий. Сбор сведений в журнал и

социальных данных. Подготовка помещения и снаряжения. Обсуждение задач и содержания работы объединения. Организация занятий на предстоящий учебный год.

Раздел 1. «Основы туристско-краеведческой»подготовки»
Тема 1. История возникновения и развития спортивного туризма в своем регионе и России. Охрана природы.

Теория (2 ч): История развития детско-юношеского туризма в родном крае.
Характеристика современного состояния детско-юношеского туризма.
Понятие о спортивном туризме. Группы дисциплин: «маршрут» и «дистанция». Цели и задачи по спортивному туризму.
Краткий исторический обзор развития детско-юношеского туризма как вида спорта в России.
Практика(7ч): Меры по обеспечению сохранению природы в местах проведения тренировок и соревнований.
Прикладное значение туризма. Особенности спортивного туризма (дисциплина-дистанции) как вида спорта.
Выдающиеся российские юные спортсмены, внесшие большой вклад в развитие детско-юношеского туризма.

Раздел 1. «Основы туристско-краеведческой»подготовки»
Тема 2. Организация походного быта. Привалы и ночлеги.

Теория(2ч): Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф, физическое состояние участников).
Практика (4 ч): Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря, определение мест забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.
Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).
Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров.
Уборка места лагеря перед уходом группы.
Организация ночлегов в помещении.
Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.
Практическое занятие: определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов, развертывание и свертывание лагеря, разжигание костра.

Раздел 1. «Основы туристско-краеведческой»подготовки»
Тема 3. Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.

Теория(2ч): Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий на местности в зимнее время года. Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами.
Условия применения каждого элемента личного снаряжения.
Ремонт снаряжения. Требования к чистке, стирке, хранению.

Практика (3 ч): Подбор личного снаряжения для прохождения дистанций 1 класса.
Подбор личного снаряжения для прохождения дистанции 2 класса.
Понятие о групповом походном снаряжении. Условия хранения, использования.
Понятие о групповом специальном снаряжении. Условия хранения, использования.
Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий и сборов по технике лыжного туризма.
Снаряжение для занятий спортивным ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.
Лыжи, лыжные ботинки, палки, требования к ним.
Уход за снаряжением для лыжного туризма. Требования к чистке, хранению.
Подбор группового снаряжения для дистанций 1 класса.

Раздел 1. «Основы туристско-краеведческой»подготовки»
Тема 4. Подготовка к походу, путешествию.

Практика(4ч): Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Туристские должности в группе. Составление плана подготовки к походу, изучение маршрутов походов.

Раздел 1. «Основы туристско-краеведческой»подготовки»
Тема 5. Питание в туристском походе.

Практика(2ч): Организация питания в двух - трёхдневных походах. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.
Практические занятия: закупка, фасовка и упаковка продуктов, приготовление пищи на костре.

Раздел 2. «Туристская топография и ориентирование»
Тема 1. Топография и ориентирование.

Теория (2ч): Определение топографии. Топографические карты, их значение для народного хозяйства и для туристов. Масштаб. Виды масштабов.

Условные знаки: понятие, типы. Изучение топографических знаков по группам. Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение.
Стороны горизонта: С., Ю., З., В. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта их градусное значение.
Определение азимута. Его отличие от простого угла. Измерение и построение углов на карте.

Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.
Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.
Практика (2ч): Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Знакомство с различными формами рельефа на местности. Топографический диктант. Упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки. Движения по азимуту. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Определение азимута транспортиром. Ориентирование по местным признакам и предметам.

Раздел 2. «Туристская топография и ориентирование»

Тема 2. Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях.

Практика(2ч): Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы за соблюдение мер безопасности.
Опасности в туризме субъективные и объективные.
Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиена одежды и обуви. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов, путешествий.
Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.
Состав медицинской аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста. Индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.
Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Помощь при различных травмах. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевое отравление и желудочные заболевания. Промывание желудка. Транспортировка пострадавшего. Правила наложения жгута, тугой повязки. Обработка ран.
Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра.
Формирование медицинской аптечки. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой медицинской помощи. Изготовление носилок, волокуш, способы транспортировки пострадавшего. Применение средств личной гигиены в походах, во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок. Уход за одеждой и обувью.

Раздел 2. «Туристская топография и ориентирование»

Тема 3. Нормативная база по спортивному туризму

Практика(2ч): Изучение пунктов раздела № 1 «Основные положения» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): цели, задачи и характер соревнований.

Изучение пунктов раздела № 1 «Основные положения» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): классификация соревнований.

Раздел 3. «Организация туристского быта, похода»

Тема 1. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Теория (2ч): Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практика (4ч): Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой

Раздел 3. «Организация туристского быта, похода»

Тема 2. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Практика (4 ч): Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

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

Раздел 3. «Организация туристского быта, похода»

Тема 3. Организация бивака в походе и на соревнованиях.

Практика(2ч): Требования к бивакам. Устройство и оборудование бивака. Заготовка дров. Растопка для костра, ее заготовка и хранение.

Разведение костров. Соблюдение правил безопасности при работе у костра. Костры в лесу, на опушке, у реки; летом, в межсезонье и зимой. Упаковка спичек и сухого горючего Обязанности дежурного у костра. Тушение костров и охрана природы. Правила работы с горелкой.

Распределение и выполнение должностных обязанностей между членами туристской группы. Планирование бивака на местности. Изготовление простейших укрытий от дождя и ветра в лесу, у реки из подручных средств.

Организация бивачных работ согласно обязанностям в группе.

Установка палатки, тента для палатки и тента для отдыха группы. Изготовление укрытий от дождя, ветра и т.п.

Разведения костров. Основные типы туристских костров: «нодья», «звездный», «шалаш», «колодец» и их назначение. Приготовление пищи на костре и горелке.

. Раздел 3. «Организация туристского быта, похода»

Тема 4. Должностное самоуправление в туризме.

Теория (2ч): Понятие «туристская самодеятельность». Распределение туристских должностей в походах и путешествиях. Права и обязанности участников походов.

Руководитель и его заместитель (помощник) в походе. Руководитель, тренер и капитан команды. Межличностные взаимоотношения в походной группе. Принцип «все за одного и один за всех» в туристском коллективе. Уважение туристами друг друга. Основные должности (роли) и их функции: командир, заведующий питанием, заведующий снаряжением, санитарный инструктор (медик), физорг, ремонтный мастер, хронометрист, казначей, костровой, повар, штурман-топограф, штурман-разведчик, фотограф, видеооператор, ответственный за дневник, массовик-затейник (культоргонизатор, метеоролог-гидролог, главный краевед и др. Основные краеведческие должности и их функции: ботаник, историк, метеоролог, археолог, этнограф, географ-экономист, геолог, гидролог, зоолог, орнитолог и др. Основные спортивные должности (роли) и их функции: направляющий (лидирующий), замыкающий, капитан команды (связки), штурман команды, страхующий, наблюдатель и др. Основные дежурные должности (роли) и их функции, обязанности: дежурный командир, дежурный по лагерю, дежурный проводник, дежурный хронометрист, дежурный костровой, дежурный по кухне, дежурный по палатке, разведчик и др. Инициативность, творчество, самостоятельность, принципиальность, открытость, гласность и демократичность - залог успеха в самодеятельном туризме.

Раздел 3. «Организация туристского быта, похода»

Тема 5. Общественно полезная работа в походе

Практика(2ч): Оформление отчета о походе, фотогазеты. Участие в организации вечера (КВН) по туризму для младших школьников. Изготовление кормушек, стерильная обработка собранных в походе краеведческих материалов по заданиям музеев, школы, научно-исследовательских и прочих учреждений.

Выполнение общественно полезной работы на туристских маршрутах в учебных и зачетных походах и на экскурсиях.

Раздел 4. «Основы медико-санитарной подготовки, безопасность»

Тема 1. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего

Теория (2ч): Оказание доврачебной помощи пострадавшему и способы его транспортировки. Использование лекарственных средств. Обязанности санитара группы

Практика (4 ч): Освоение приемов самоконтроля за физическим состоянием. Измерение температуры, пульса, артериального давления. Изучение приемов оказания доврачебной помощи пострадавшему при травмах, ожогах, обморожении, тепловом и солнечном ударе, пищевом отравлении. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом). Помощь при переломах, ранах, кровотечениях Правила наложения шин. Разучивание приемов транспортировки пострадавшего.

Раздел 4. «Основы медико-санитарной подготовки, безопасность»

Тема 2. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Теория (2ч): Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика (4 ч): Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Гигиенические основы труда и отдыха.

Раздел 5. «Туристские походы»

Тема 1. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировках.

Теория (2ч): Личная гигиена туриста, значение водных процедур. Роль закаливания организма в повышении сопротивляемости простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность

Состав походной медицинской аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов.

Лекарственные растения, возможность их использования в походах. Сбор, обработка и хранение лекарственных растений.

Заболевания и травмы, связанные с участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, удушье, попадание в лавину, утопление.
Предупреждение и лечение ОРЗ, отравлений. Заболевания, связанные с укусами членистоногих, змей, насекомых.
Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, способы наложения повязок.
Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (грелки, компрессы), охлаждающие процедуры (компрессы, пузыри со льдом). Правила наложения шин, иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.
Практика(6ч): Комплектация аптечки, Оказание первой медицинской помощи при различных травмах и заболеваниях, обработка и перевязка ран, наложение жгута, шины. Изготовление носилок, волокуш, способы транспортировки пострадавшего. Первая помощь при переломах. Помощи при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударах.

Раздел 5. «Туристские походы»
Тема 2. Основы техники пешеходного туризма.

Практика(2ч): Переноска веревки на себе и в рюкзаке. Маркировка веревки различными способами. Вязка узлов на основной веревке. Применение специального снаряжения на основной веревке. Отработка вязки узлов на время. Отбор, подгонка и изготовление снаряжения по индивидуальным параметрам спортсменов. Отработка правильной экипировки спортсмена на время.

Раздел 5. «Туристские походы»
Тема 3. Основы техники велосипедного туризма.

Практика(2ч): Преодоление препятствий на велосипеде. Фигурное вождение. Передвижение на велосипеде по различному рельефу. Отработка навыков фигурного вождения. Ориентирование на велосипеде.

Раздел 5. «Туристские походы»

Тема 4. Основы техники горного туризма.

Теория (2ч): Основные элементы горного рельефа. Формы горного рельефа (по Н.И.Антоновичу). Правила соревнований по спортивному скалолазанию. Виды соревнований.

Виды страховки, приемы страховки и само страховки. Выбор места для организации страховки. Техника передвижения по простейшим скалам. Организация станций для лазания и спуска по веревке.

Практика(2ч): Отработка приемов индивидуальной техники передвижения по простым скалам с гимнастической страховкой. Отработка приемов

индивидуальной техники передвижения по скалам различного рельефа (ступенчатые скалы, внешние и внутренние углы, плиты, карнизы и т.п.). Отработка приемов страховки. Отработка приемов спуска. Участие в соревнованиях по спортивному скалолазанию.

Раздел 6. «Общая и специальная физическая подготовка»

Тема 1 Общая физическая подготовка.

Теория (2ч): Краткие сведения о строении человеческого организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведение о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Центральная и периферическая нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Врачебный контроль и самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о “спортивной форме”, утомление, тренировка. Дневник самоконтроля.
Развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туриста.

Практика(8ч): Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрута. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсмена, в успешном овладении тактикой и техникой туризма. Роль и значение специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств необходимых туристу: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям.

Раздел 6. «Общая и специальная физическая подготовка»

Тема 2 Специальная физическая подготовка.

Практика(6ч): Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого.

Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.
Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Раздел 6. «Общая и специальная физическая подготовка»
Тема 3 Техническая подготовка.

Практика(4ч): Организация работы в личной дистанции. Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов.

Знакомство с понятием «само страховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапыдистанций 1 -го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.
Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолениитэтапов без специального туристского снаряжения:
переправа по веревке с перилами (параллельная переправа);
подъем и спуск по склону по перилам;
маятник;
переправа по заранее уложенному бревну.
Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов с использованием специального туристского снаряжения: - переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой;
подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями;
траверс;
подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями;
переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой с использованием
перил, наведенных судьями;
навесная переправа.
Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой», «встречный», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

Раздел 6. «Общая и специальная физическая подготовка»
Тема 4. Тактическая подготовка

Практика(4ч): Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником):
- переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными

судьями;
- подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями;
- «маятник»;
- переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой;
- навесная переправа.

Раздел 6. «Общая и специальная физическая подготовка»
Тема 5 Влияние физических упражнении на организм туриста-краеведа

Практика(2ч): Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног; с сопротивлением; со скакалкой, с гантелями. Элементы акробатики.

Раздел 6. «Общая и специальная физическая подготовка»
Тема 6. Сдача контрольных нормативов.

Практика(2ч): Обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовке, а также проходят тестирование по теории 2 раза в течение учебного года.

Воспитательная деятельность

Цель: всестороннее развитие личности через занятия спортивным туризмом, формирование ценностных ориентиров, социально значимых качеств и потребности в здоровом образе жизни.

Задачи воспитания:

- Сформировать осознанную потребность в здоровом образе жизни, понимание его важности для личного развития и будущей самореализации;
- Воспитывать целеустремлённость и настойчивость в преодолении трудностей на тренировках и соревнованиях;
- Развивать инициативность и самостоятельность в принятии решений.
- Формировать чувство ответственности за свои действия и за результат команды;
- Способствовать формированию чувства коллективизма и умения работать в команде для достижения общей цели;
- Развивать навыки конструктивного общения, умение слушать, аргументировать свою позицию и договариваться;
- Прививать бережное, экологически грамотное поведение в природной среде;
- Расширять знания об истории, культуре и природных особенностях родного края, что способствует формированию любви и уважения к «малой Родине»;

- Развивать умение анализировать свои поступки, давать нравственную оценку своим действиям и их последствиям;
- Воспитывать уважение к сопернику, судейству и правилам соревнований, понимание справедливости и честной игры;
- Познакомить с профессиями, связанными со спортом и туризмом (инструктор, тренер, судья, спасатель), чтобы помочь в профессиональном самоопределении.

Целевые ориентиры:

-Достижение спортивных результатов;
-Систематическое участие в соревнованиях;
-Освоение техники и тактики;
-Знание правил соревнований;
-Приобретение опыта участия в походах;
-Формирование навыков безопасного поведения;
-Воспитание волевых качеств;
-Формирование коллективизма и дисциплины;
-Патриотическое воспитание;
-Всестороннее физическое развитие.

Формы и методы воспитания

- **Учебно-тренировочные занятия.** На них одновременно отрабатывают технику, тактику и нормы поведения в группе: распределение ролей, страховка, взаимопомощь, соблюдение режима.

- **Соревнования и туристские слёты.** Здесь воспитывают соревновательный дух, умение справляться с волнением, уважение к соперникам и судьям, а также навыки работы под давлением.
- **Многократная отработка алгоритма.** Каждый участник проходит 3–4 раза в разных ролях: «идущий», «страхующий», «руководитель этапа».
- **Воспитывающие ситуации.** Моделирование сбоя: «карабин не защелкнулся», «верёвка зацепилась», «участник завис». Группа по алгоритму решает проблему под наблюдением.
- **Рефлексия и разбор.** После занятия — короткий круг: «Что могло пойти не так? Где мы были невнимательны? Кто помог исправить ошибку?»
- **Поощрение «невидимых» достижений.** Отмечают не только скорость, но и аккуратность вязки узлов, чёткие голосовые команды, помощь новичку.

Условия воспитания, анализ результатов

Область	Критерии	Инструменты и методы

		анализа
Техника и тактика	Качество выполнения приёмов, скорость, количество ошибок, соблюдение алгоритмов, работа в связке	Контрольные нормативы, видеоразбор, чек-листы судейства, хронометраж, фиксация штрафов
Безопасность	Соблюдение правил страховки, самостраховки, использование СИЗ, корректное принятие решений в сложных ситуациях	Разбор «ситуаций», анализ журналов инструктажей, наблюдение и фиксация нарушений, опросники самооценки
Автономность и быт	Самостоятельность в организации лагеря, приготовлении пищи, упаковке снаряжения, соблюдении режима	Наблюдение, фотофиксация этапов, анкеты участников, оценка по чек-листам (например, «готовность лагеря за 30 минут»)
Командная работа	Распределение ролей, взаимопомощь, чёткость команд, поддержка в стрессовых ситуациях	Метод взаимооценки (чек-листы команд друг на друга), наблюдение инструктора, анализ видео, рефлексивные анкеты
Волевые и личностные качества	Настойчивость, выдержка, умение справляться с усталостью и дискомфортом, принятие решений под давлением	Дневники участников, интервью, шкалы самооценки, наблюдение в воспитывающих ситуациях
Экологическая культура	Минимизация воздействия на природу, правильная утилизация отходов, бережное отношение к объектам	видео фиксация, чек-листы «следов пребывания», экологические мини-проекты, отчёты экологов группы

Краеведческие знания	Знание местности, истории, топографии, умение читать карту и ориентироваться	Тесты, задания на местности, защита мини-проекта маршрута, участие в краеведческих акциях

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Вводное собрание, инструктажи, знакомство.	**октябрь**	организационное занятие + мини-квест по базе.	знание правил ТБ, понимание ролей, первые договорённости группы.
2	Ориентирование на местности (карта, компас, азимут).	**октябрь**	Квест по ориентированию.	чтение карты, движение по азимуту, работа в связке.
3	Первая помощь и действия при ЧП	**октябрь**	практическое занятие + моделирование ситуаций.	алгоритм действий при травме, умение вызвать помощь, спокойствие в стрессе.
4	Туристский слёт (муниципальный/школьный)	**октябрь**	командные соревнования.	соревновательный опыт, командная тактика.
5	Подготовка мини-проекта «Наш маршрут»	**ноябрь**	проектная работа в командах.	навык планирования, работа с рисками.
6	Зимние соревнования/слёты.	**Январь-февраль**	командные старты.	опыт зимних стартов, командное взаимодействие.

7	Отработка техники (навесные переправы, спуски/подъёмы).	**Март-апрель**	полигон + контрольные нормативы	автоматизм техники, снижение ошибок.
8	Итоговые соревнования/слёты.	**май**	туристское многоборье.	спортивные результаты, анализ ошибок, планы на лето
9	Встреча с опытными туристами + разбор ЧП.	**май**	круглый стол + моделирование решений.	перенос чужого опыта, снижение рисков

Планируемые результаты

Ожидаемые результаты дифференцированы по годам обучения в соответствии с программой и учебными задачами.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- овладение детьми основ туристической подготовки;
- овладение детьми техникой и тактикой прохождения туристской полосы, как лично, так и командой;
- участие в туристско-краеведческих соревнованиях в качестве участников;
- навыков самодисциплины, самовоспитания;
- в совершенстве владеть техникой и тактикой туристической подготовки;
- участие в воспитание характера;
- формирование туристско-краеведческих соревнованиях различного уровня.

Метапредметные результаты:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения
- Ставить и формулировать для себя новые задачи
- Развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности

Предметные результаты:

- организовывать бивак в полевых условиях
- оказывать первую медицинскую помощь при поверхностных ранениях
- вязать узлы: прямой, восьмерка, булинь, схватывающий, проводник
- определять масштаб и расстояние по карте
- читать и изображать топографические знаки
- определять рельеф по карте
- знать устройство компаса
- ориентировать карту по компасу
- двигаться по азимуту с помощью компаса
- подбирать состав медицинской аптечки
- применять основные медицинские препараты

- ❖ изготавливать транспортировочные средства
- ❖ транспортировать пострадавшего

Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации
1	2026-2027	октябрь	июнь	36	72	108	2 раза в неделю (вт- 2 часа, пят- 1 час по 45 минут, перемена 10 мин)	Октябрь-май

Материально-техническое обеспечение

Необходимое снаряжение:

-обвязки универсальные,
- карабины,
-спусковые устройства,
-веревки 6,
-10 мм., жумары,
- каски, палатки,
-спальники, карематы,
-верхонки брезентовые,
-перчатки,
-котелки,
-костровое оборудование,
-компасы,
-планшеты,
-тенты,
-аптечка.

Информационное обеспечение

tss.ru –сайт Федерации спортивного туризма России (нормативные документы, методические материалы);
tmmoscow.ru- ресурс, посвящённый спортивному туризму, соревнованиям и документации к ним;
- fcdtk.ru – сайт Федерального центра детско- юношеского туризма и краеведения (методичка для педагогов);
-tourism.at.ru – советы по снаряжению, планирование походов, отчеты.

Кадровое обеспечение: Программа реализуется педагогом дополнительного образования.

Формы аттестации и оценочные материалы.

Отслеживание перечисленных результатов осуществляется в виде **текущего, промежуточного и итогового контроля.**

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии. По мере накопления учащимися знаний и опыта проводятся соревнования в группах по техническим навыкам, которые применяются в туристических соревнованиях, как особая форма оценки результатов освоения материала.

Формами **промежуточного** и **итогового** контроля являются соревнования между учащимися школ, и внутри секции по технике пешеходного туризма и спортивного ориентирования, краеведческой олимпиады.

Методы диагностики: наблюдение, анкетирование и тестирование.

Хорошим способом определить уровень знаний и умений воспитанников являются диагностические карты (таблица №2), позволяющие оценить, на каком из трех уровней обучения находится каждый из воспитанников. Кроме того, важным показателем обучения являются результаты воспитанников на соревнованиях.

Таблица №2

Диагностическая карта обучения воспитанников	
Топография: ❖ Топографические знаки – 8 заданий ❖ Расстояние по карте – 2 задания	❖ Топографические знаки – более 4 баллов штрафа ❖ Расстояние по карте – более 5 баллов штрафа
	❖ Топографические знаки – до 3 баллов штрафа ❖ Расстояние по карте – до 4 баллов штрафа

	❖ Топографические знаки – до 1 балла штрафа ❖ Расстояние по карте – до 2 балла штрафа
Медицинская подготовка: ❖ Состав медицинской аптечки ❖ ПМП при ожоге ❖ ПМП при обморожении ❖ ПМП при поверхностных ранениях ❖ Действия при укусе клеща	Низкий: не знает
	Средний: знает, но на практике допускает незначительные ошибки
	Высокий: знает хорошо, может оказать на практике
Бивак: ❖ Установка палатки ❖ Разведение костра ❖ Приготовление пищи на костре	Низкий: делает с помощью руководителя
	Средний: делает с незначительными подсказками
	Высокий: делает самостоятельно, без ошибок
Узлы: Время вязки одного узла: 20 – 30 секунд	Низкий: знает менее 4 узлов или допускает грубые ошибки при вязке
	Средний: знает 4– 6 узлов, допускает незначительные ошибки при вязке
	Высокий: знает более 6 узлов, вяжет их без ошибок
Техника пешеходного туризма: ❖ Подъем спортивным способом ❖ Спуск спортивным способом ❖ Навесная переправа ❖ Параллельные перила ❖ Бревно с горизонтальным маятником	Выполняет с подсказками руководителя, или с грубыми техническими ошибками (более 6 баллов штрафа) Выполняет самостоятельно, с незначительными техническими ошибками (до 6 баллов штрафа) Выполняет самостоятельно, без ошибок
Участие в соревнованиях по ТМ(туристическое мастерство)	1 соревнований 2 соревнований 3 соревнований
Уровень подготовки по видам	Низкий х1 Средний х2 Высокий х3

Итоговый уровень подготовки	Низкий – до 10 баллов; средний – от 11 до 17 баллов; высокий – от 17 до 24 баллов

Методические материалы

Процесс обучения идет по спирали. Возвращаясь к старым темам, ребята глубоко знакомятся с историей развития туризма, детальнее изучают вопросы по топографии, ориентированию, техники и тактики пешего, лыжного, водного, горного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицины.

Предполагается такая методика занятий:

1) **личное и групповое туристское снаряжение** - беседы, практические занятия, как на местности, так и в помещении, просмотр диафильмов, игры;

2) **организация туристского быта, привалы и ночлеги** - беседы, практические занятия на местности и в помещении, тематические вечера, конкурсы, эстафеты, тренировки и соревнования;

3) **подготовка к походу, путешествию** - практические занятия на местности и в помещении, просмотр видеофильмов, слайдов, диафильмов, тематические игры, конкурсы;

4) **питание в туристском походе** - беседы, лекции, практические занятия на местности и в помещении, просмотр диафильмов, вечера вопросов и ответов;

5) **топография и ориентирование** - беседы, практические занятия на воздухе и в помещении, эстафеты, игры, конкурсы, подвижные игры с элементами ориентирования;

6) **обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировках** - лекции, практические занятия со снаряжением, игры, эстафеты, соревнования;

7) **краеведение** - лекции, беседы, викторины, загородные экскурсии, экскурсии по городу, посещение краеведческих музеев, подборка литературы по вопросам, изучаемых в походе, беседы с местными жителями;

8) **общая физическая подготовка** - практические занятия на местности, туристско-спортивные праздники, утренняя зарядка, тренировки по бегу, спортивные соревнования, обучение плаванию, беседы по организации закаливания;

9) **теория и практика по видам туризма** - беседы, практические занятия на местности, туристские соревнования и слёты, тематические вечера, соревнования на полосе туристских препятствий, просмотр видеофильмов, туристские походы.

В теоретической части образовательном процессе используются традиционные методы обучения: словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут); наглядные (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами,

выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике туризма).

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов.

Занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению. Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того, используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др.

Основной составляющей подготовки спортсменов-туристов являются учебно-тренировочные сборы и многодневные соревнования по спортивному туризму и ориентированию. Походы проводятся, как правило, в каникулярное время вне часов, заложенных в учебно-тематическом плане как средство релаксации и оздоровления, обучающихся в пост - и меж соревновательный период.

Список литературы:

Список литературы, рекомендованный педагогам

1.Андреев Н.В. «Топография и картография. М.Просвещение, 1985.
2.Ковыш Э. Н. Соревнование туристов. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
3.Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А. «Туристские слёты и соревнования» М.: Профиздат, 1984
4.Константинов Ю.С. Туристические слёты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ 2000
5.Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А «Подготовка судейских кадров по туристским соревнованиям» М.: Профиздат, 1982
6.Лебединский Ю.В. «Слёты и соревнования юных туристов». – Горький, 1965
7.Попчиковский В.Ю. «Организация и проведение туристских походов»

«Спортивное ориентирование» М.: «ФиС», 1987
«Физическая подготовка туристов» М.: ЦРИБ «Турист», 1985

Список литературы, рекомендованной для обучающих и родителей

1.Под ред. Гоголева М.И. «Основы медицинских знаний учащихся» М.: «Просвещение» 1991
2.Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» М.: ЦДЮТ 1995
«Физическая тренировка в туризме» М.: ЦРИБ «Турист» 1989

Приложение 1

Календарный учебный график

№ п/п	Тема занятия	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1	Вводное занятие (Первичный инструктаж по Т.Б.)	17.09	теория	1	Инструктаж
2	История развития детско-юношеского туризма в родном крае.	17.09	теория	1	Опрос
3	Группы дисциплин: «маршрут» и «дистанция».	18.09	теория	2	Опрос
4	Меры по обеспечению сохранению природы в местах проведения тренировок и соревнований.	24.09	практика	2	Зачет
5	Особенности спортивного туризма (дисциплина-дистанции) как вида спорта.	25.09	практика	2	Зачет
6	Характеристика современного состояния детско-юношеского туризма.	1.10	теория	2	Зачет
7	Привалы и ночлеги в походе.	2.10	теория	2	Зачет
8	Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря, определение мест забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.	8.10	практика	2	Зачет
9	Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров.	9.10	практика	2	Зачет
10	Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых.	15.10	практика	2	Зачет
11	Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий на местности в зимнее время года.	16.10	теория	2	Опрос
12	Подбор личного снаряжения для прохождения дистанций 1 класса.	22.10	практика	2	Опрос
13	Подбор личного снаряжения для	23.10	практик	2	Опрос

	прохождения дистанции 2 класса.		а		
14	Снаряжение для занятий спортивным ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.	29.19	практик а	2	Опрос
15	Уход за снаряжением для лыжного туризма. Требования к чистке, хранению	30.10	практик а	2	Опрос
16	Подбор группового снаряжения для дистанций 1 класса.	5.11	практик а	2	Опрос
17	Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе	6.11	практик а	2	Опрос
18	Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.	12.11	практик а	2	Зачет
19	Составление плана подготовки к походу, изучение маршрутов походов.	13.11	практик а	2	Опрос
20	Организация питания в двух - трёхдневных походах	19.11	практик а	2	Зачет
21	Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.	20.11	практик а	2	Зачет
22	Условные знаки: понятие, типы. Изучение топографических знаков по группам.	26.11	теория	2	Зачет
23	Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте.	27.11	практик а	2	Зачет
24	Упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.	3.12	практик а	2	Опрос
25	Ориентирование карты по компасу. Движения по азимуту. Построение на бумаге заданных азимутов.	4.12	практик а	2	Опрос
26	Состав медицинской аптечки для походов выходного дня и многодневных походов.	10.12	практик а	2	Зачет
27	Профилактика травматизма и заболеваний. Помощь при различных травмах.	11.12	практик а	2	Опрос
28	Изучение пунктов раздела № 1 «Основные положения» Правил соревнований по спортивному туризму.	17.12	практик а	2	Опрос
29	Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с	18.12	теория	2	Опрос

	местным населением.				
30	Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.	24.12	практика	2	Опрос
31	Использование альпенштока на склонах.	25.12	практика	2	Опрос
32	Организация переправы по бревну с самостраховкой	14.01	практика	2	Зачет
33	Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп.	15.01	практика	2	Опрос
34	Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, по заболоченной местности, по травянистым склонам.	21.01	практика	2	Зачет
35	Требования к бивакам. Устройство и оборудование бивака. Заготовка дров. Растопка для костра, ее заготовка и хранение.	22.01	практика	2	Зачет
36	Распределение туристских должностей в походах и путешествиях. Права и обязанности участников походов.	28.01	теория	2	Зачет
37	Выполнение общественно полезной работы на туристских маршрутах в учебных и зачетных походах и на экскурсиях.	29.01	практика	2	Зачет
38	Оказание доврачебной помощи пострадавшему и способы его транспортировки.	4.02	теория	2	Зачет
39	Использование лекарственных средств. Обязанности санитара группы.	5.02	теория	2	Зачет
40	Освоение приемов самоконтроля за физическим состоянием.	11.02	практика	2	Опрос
41	Изучение приемов оказания доврачебной помощи пострадавшему при травмах, ожогах, обморожении, тепловом и солнечном ударе, пищевом отравлении.	12.02	практика	2	Опрос
42	Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).	18.02	практика	2	Опрос

43	Помощь при переломах, ранах, кровотечениях Правила наложения шин.	19.02	практика	2	Опрос
44	Разучивание приемов транспортировки пострадавшего.	25.02	практика	2	Опрос
45	Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.	26.02	теория	2	Зачет
46	Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом.	4.03	практика	2	Опрос
47	Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.	5.03	практика	2	Диагностика
48	Гигиенические основы труда и отдыха.	11.03	практика	2	Опрос
49	Обработка ран, наложение жгута, способы наложения повязок.	12.03	теория	2	Опрос
50	Комплектация аптечки.	18.03	практика	2	Зачет
51	Оказание первой медицинской помощи при различных травмах и заболеваниях	19.03	практика	2	Опрос
52	Обработка и перевязка ран, наложение жгута, шины.	25.03	практика	2	Опрос
53	Изготовление носилок, волокуш.	26.03	практика	2	Зачет
54	Первая помощь при переломах. Помощи при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударах.	1.04	практика	2	Зачет
55	Отработка вязки узлов на время. Отбор, подгонка и изготовление снаряжения по индивидуальным параметрам спортсменов.	2.04	практика	2	Тестирование
56	Передвижение на велосипеде по различному рельефу.	8.04	практика	2	Зачет
57	Основные элементы горного рельефа. Формы горного рельефа	9.04	теория	2	Опрос
58	Отработка приемов индивидуальной техники передвижения по простым скалам с гимнастической страховкой.	15.04	практика	2	Зачет
59	Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.	16.04	теория	2	Опрос

60	Развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туриста.	22.04	теория	2	Опрос
61	Подвижные игры и эстафеты	23.04	практика	2	Опрос
62	Баскетбол (комбинации в парах) Баскетбол (комбинации в тройках)	29.04	практика	2	Опрос
63	Легкая атлетика. Спринт. Легкая атлетика. Кросс	30.04	практика	2	Опрос
64	Волейбол Футбол	6.05	практика	2	Зачет
65	Характеристика и методика развития физических и специальных качеств необходимых туристу: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила.	7.05	практика	2	Зачет
66	Тренировочный поход	13.05	практика	2	Зачет
67	Упражнение на развитие выносливости	14.05	практика	2	Тестирование
68	Упражнения на развитие быстроты.	20.05	практика	2	Тестирование
69	Упражнения для развития силы.	21.05	практика	2	Тестирование
70	Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.	27.05	практика	2	Тестирование
71	Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций.	28.05	практика	2	Тестирование
72	Изучение техники вязания узлов.	3.06	практика	2	Тестирование
73	Формирование умений и навыков работы на дистанции командой. Сдача контрольных нормативов	4.06	практика	2	Тестирование