Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования

Центр детского творчества Рыбинского муниципального округа

Рассмотрено
Методическим советом ЦДТ
Протокол №4
«03№ июня 2026г

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Туризм спортивно-познавательный»
Направленность программы: туристко-краеведческая
Уровень программы: базовый
Возраст учащихся: 11-17 лет
Срок реализации: 3 года

Автор- составитель:
педагог дополнительного образования
Горич Радион Сергеевич

МБОУ «Успенская СОШ № 6» с. Успенка
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».

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.

Направленность программы: туристско-краеведческая. Программа направлена на организацию образовательной и оздоровительной деятельности, сплочение единого коллектива, формирование кругозора, мышления, освоение методов познания окружающего мира и развитие исследовательских способностей обучающихся, с применением жизненно важных навыков и здоровьесберегающих технологий.

Новизна и актуальность программы заключается в изучении вопросов выживания и действий в экстремальных ситуациях, а также исследование краеведческих аспектов района и края. Особое внимание при организации любого вида деятельности уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма. На этом акцентируется внимание, как педагога, так и обучающихся при изучении и освоении каждой темы, проведении каждого, практического занятия (упражнения) на местности, тренировки, старта, мероприятии.

Данная программа может быть реализована обучающимися с помощью дистанционных технологий.

Систематические занятия по данной программе туристско-краеведческой подготовки, при грамотном педагогическом подходе способствуют приобретению воспитанниками знаний: о физической культуре и туризме в своём районе и крае; технике и тактике туристского многоборья, туристических походах и путешествиях; ориентировании на местности; выполнению в походных условиях необходимых краеведческих наблюдений и исследований; оказанию первой доврачебной помощи, формированию здорового образа жизни, культуре межличностного общения.

Для эффективного усвоения содержания учебного материала необходимо организовывать практическую деятельность занимающихся преимущественно на местности в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных выходов, сборов, соревнований, лагерей, экспедиций, путешествий, марш-бросков, туристических походов. Следует учитывать интеллектуальный аспект туристско-краеведческого дополнительного образования, тесную связь между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность.

Обучение по программе предусмотрено для всех желающих учащихся. Комплектование учебно-тренировочных групп по познавательному туризму осуществляется преимущественно по возрастным и гендерным признакам.

Соревнования по спортивно-познавательному туризму включают в себя: туристско-спортивные соревнования, содержащие естественные и искусственные препятствия, выполнение специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего

передвижение (преодоление), обеспечивающего безопасность и выполнение технических и тактических задач.

Отличительные особенности

В результате прохождения программы данного курса учащиеся должны:

иметь представление:

1. Об истории развития туризма;
2. О классификации туризма;
3. О месте туризма в современном российском обществе;
4. Об особенностях физической подготовки туристов различной направленности;
5. Об уровне развития спортивного туризма в России.

знать:

1. Способы развития основных физических качеств необходимых туристу (сила, выносливость, быстрота);
2. Уровень физической подготовленности и функциональные возможности своего организма;
3. Особенности природных условий родного края;
4. Основные правила поведения в лесу (походе);
5. Как приготовить пищу с использованием природных ресурсов (дичь, рыба, грибы, ягоды, травы);
6. Как вести себя в экстремальной ситуации;

уметь:

1. Запоминать пройденный путь;
2. Готовить личное снаряжение в зависимости от сезона;
3. Читать топографическую карту;
4. Ориентироваться на местности без карты (с компасом и без компаса)
5. Выбрать место для привала, оборудовать его простейшими укрытиями от дождя (на случай ночлега под открытым небом);
6. Приготовить пищу на костре;
7. Преодолевать сложные участки пути (бурелом, переправа по бревну, по камням через реку, по кочкам через болото).

иметь навык:

1. Разведения костра в любую погоду;
2. Установки палатки в любых условиях;
3. Оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях и перевязки при несложных ранениях.

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– 108 часов, по 3 часа в неделю.

2 год обучения – 108 часов, по 3 часа в неделю.

3 год обучения – 108 часов, по 3 часа в неделю.

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, IIIобучения - 8 человек. Дети не должны иметь медицинские противопоказания к занятиям спортом.

Форма обучения: очная.

Режим занятий:

Занятия проводятся согласно расписанию два раза в неделю по 3 часа (понедельник -2ак.часа; среда -1ак.час 40 минут, перерыв 10 мин.)

Цель программы: Формирование знаний, умений и навыков в области спортивного туризма, ориентирования, краеведения, а также умений преодолевать естественные препятствия с помощью туристской техники.

Задачи:

- укрепление здоровья, содействия правильному физическому развитию учащихся;
- 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.

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**	**22**	**2**	**20**	
2.1	Узлы	4	2	2	
2.2	Туристская подготовка	2		2	
2.2	Личное прохождение этапов.	4		4	
2.5	Командная работа на этапах.	4		4	
2.7	Командное прохождение дистанции.	2		2	
3.2	Соревнования	2		2	
3.3	Полигоны.	4		4	
3.	**ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ.**	**26**	**12**	**14**	
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	
4	**СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.**	**34**	**6**	**28**	

5.1	Условные знаки.	2		2	
5.2	Чтение карты.	4		4	
5.3	Чтение рельефа.	4		4	
5.4	Изображение рельефа на карте.	2	2		
5.5	Тактические приемы спортивного ориентирования.	6		6	
5.6	Движение по азимуту.	2		2	
5.7	Виды туризма. Основные районы.	2	2		
5.8	Ориентирование на маркированной трассе.	4	2	2	
5.9	Соревнования	6		6	
5.10	Полигоны.	2		2	
5.	**Общая физическая подготовка.**	**22**		**22**	
6.1	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	4		4	
6.2	Спортивные игры.	4		4	
6.3	Силовая подготовка.	4		4	
6.4	Кроссовая дготовка.	4		4	
6.5	Тестирование.	2		2	
6.6	Эстафеты	2		2	
7.	***ИТОГО за период обучения:***	**108**	**24**	**84**	

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(2ч): 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 хранение 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 (20ч): 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 походах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе прохождения маршрута. Значение дисциплины в походе. Значение уровня подготовленности и снаряженности группы. 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 словарик 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 серединной 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 «серпантином». 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 «серпантином». 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(14ч): 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 санитара группы.

Спортивное ориентирование

Теория (6ч): 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 (28ч): 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 (22)

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.

2год обучения

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

Задачами для второго года обучения:

- изучить методику преодоления естественных препятствий согласно руководству, для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма (автор Теплоухов);
- закрепить 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;
- уметь 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**	**32**	**4**	**28**	

	ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА				
	Узлы	4		4	
2.2.	Личное прохождение этапов.	2		2	
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		4	
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	
2.12	Полигоны.	2		2	
3	**ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ.**	**22**	**10**	**12**	
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	4	2	
3.4.	Составление раскладки.	4	2	2	
3.5.	Распределение обязанностей в группе.	2		2	
3.6.	Походы.	4		4	
4	**СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.**	**32**	**6**	**26**	
4.1.	Условные знаки.	2		2	
4.2.	Чтение карты.	6		6	
4.3	Чтение рельефа.	4		4	

4.4.	Изображение льефа на карте.	2	2		
4.5.	Тактические приемы ортивного иентирования.	2		2	
4.6.	Движение по имуту.	2		2	
4.7.	Виды туризма. новные районы.	2	2		
4.8.	Ориентирование на ркированной трассе.	4	2	2	
4.9.	Соревнования	6		6	
4.10	Полигоны.	2		2	
5	**Общая физическая дготовка.**	**18**	0	**18**	
5.1.	Общеразвивающие ражнения, специальные товые упражнения.	4		4	
5.2.	Спортивные игры.	4		4	
5.3.	Силовая подготовка.	4		4	
5.4.	Кроссовая дготовка.	4		4	
5.5	Тестирование.	2		2	
	ИТОГО за период обучения:	**108**	**24**	**84**	

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(4ч): 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 хранение 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 (28ч): 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 словарик 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 серединной 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 «серпантином». 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 «серпантином». 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(10ч): 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(12ч): 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 санитара группы.

Спортивное ориентирование (32)

Теория (6): 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 (26): 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.

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;

- планировать совместно с педагогом 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;

№ 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, техника безопасности, анкетирование	4	4		
2.	**СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА**	**32**	**8**	**24**	
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	4		4	

	на этапах т\м				
2.7.	Командное прохождение дистанции т\м	4		4	
2.8.	Подготовка к турслёту	4		4	
2.9.	Техника горного туризма	2		2	
2.10.	Полигоны	2		2	
2.11.	Соревнования	2		2	
3.	**ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ.**	**30**	**6**	**24**	
3.1.	Планирование маршрута	2		2	
3.2.	Раскладка	2		2	
3.3.	Доврачебная помощь	4	2	2	
3.4.	Организация походного быта	4	2	2	
3.5.	Элементы ПСР	6	2	4	
3.6.	Походы	12		12	
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.**	**18**		**18**	
5.1.	Силовая подготовка	4		4	
5.2.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	6		6	
5.3.	Спортивные игры, эстафеты	4		4	

5.4.	Кроссовая подготовка	4		4	
	ИТОГО за период обучения:	**108**	**27**	**81**	

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(8 ч): 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 хранение 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 (24 ч): 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 группы. 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 словарик 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 серединной 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 «серпантином». 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 «серпантином». 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. (56)

Теория (6ч): 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 (24 ч): 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 санитара группы.

Спортивное ориентирование (24)

Теория (9 ч): 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 ч): 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.

Общефизическая подготовка (18)

Практика (18 ч) 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.

Воспитательная деятельность

Цель: личностное развитие обучающихся, их социализация и самоопределение на основе социокультурных и духовно-нравственных ценностей.

Это включает формирование патриотизма, гражданственности, уважения к закону, традициям, природе и культурному наследию.

Задачи воспитания:

- Формировать ценностное отношение к природе и окружающей среде.
- Развить коллективизм и навыков совместной деятельности: целеустремлённость, настойчивость, самостоятельность, инициативу, выдержку и самообладание.
- Пропаганда физической активности, закаливания, соблюдения режима и правил безопасности.
- Формировать гражданскую позицию и чувство патриотизма: воспитание любви к Родине, интереса к истории и культуре родного края, уважения к подвигам героев.
- Поддержка детских инициатив и элементов самоуправления.

Целевые ориентиры:

- осознанное усвоение знаний из области туризма и краеведения;
- позитивное, ценностное отношение к уникальности своей местности и её культурно-историческому наследию;

- проявление взаимовыручки, дружбы, честности, бескорыстия, отзывчивости;
- способность к самоконтролю и самооценке в процессе туристской деятельности;
- готовность к саморазвитию и самовоспитанию.
- умение работать в группе, находить общие решения и разрешать конфликты;
- способность принимать творческие решения в нестандартных ситуациях;
- владение базовыми навыками исследовательской деятельности в рамках краеведческих проектов.

Формы воспитания:

- **Познавательные беседы** — для формирования мировоззрения, знакомства с культурным и природным наследием региона.
- **Тренировки и практикумы** — отработка технических элементов (вязка узлов, ориентирование, преодоление препятствий).
- **Экскурсии и экспедиции** — сочетание познавательной и практической деятельности, развитие исследовательских навыков.
- **Соревнования и слеты** — воспитывают волю к победе, учат соблюдать правила, формируют чувство команды.
- **Туристские походы** — дают опыт жизни в природных условиях, учат принимать решения в нестандартных ситуациях, развивают выносливость и самодисциплину.
- **Проектная деятельность** — разработка маршрутов, создание стенгазет, подготовка презентаций. Это развивает креативность и умение работать в команде.

Методы воспитания

- **Метод убеждения** (рассказ, разъяснение) — для формирования ценностных установок.
- **Метод положительного примера** — педагог демонстрирует ответственное поведение, и это становится ориентиром для детей.
- **Метод упражнений** — систематическая практика норм поведения в реальных или смоделированных ситуациях (например, отработка действий в ЧС).
- **Методы одобрения и осуждения** — помогают корректировать поведение, но с акцентом на конструктив.
- **Метод поощрения** (индивидуального и публичного) — стимулирует активность.

- **Метод переключения в деятельности** — помогает переключить внимание ребёнка с одного вида активности на другой, если возникает перенапряжение.
- **Метод воздействия через группу** — коллектив сам становится фактором воспитания (сплочённость, взаимная ответственность).
- **Частично-поисковый и проблемный методы** — побуждают детей самостоятельно искать решения, анализировать ситуации, что развивает критическое мышление.

Условия воспитания, анализ результатов

- **Педагогическое наблюдение** — за поведением обучающихся в разных ситуациях (в походе, на соревнованиях, в учебной группе).
- **Анкетирование и опросы** — для сбора обратной связи, выявления уровня мотивации, отношения к правилам безопасности.
- **Тестирование и контрольные задания** — например, проверка техники вязки узлов, теоретических знаний, уровня физической подготовки.
- **Анализ продуктов деятельности** — оценка проектов, презентаций, отчётов о походах, стенгазет.
- **Соревнования и контрольные мероприятия** — как показатель роста спортивно-технического мастерства.

Календарный план

№ п/п	Название события, мероприятия	сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ .	сентябрь	Мини-брифинг	Краткая памятка»5 правил туриста»
2	Мастер-класс «Туристические узлы и снаряжение»	октябрь	Практикум, отработка на местности	Альбом справочник «Узлы для похода»(фото+ схема+ назначение)
3	Командная викторина «Знай	октябрь	Командная	Карта- маршрут

	свой край»		игра с элементами квеста	
4	Соревнования по спортивному ориентированию	ноябрь	Личное и командное первенство	Протокол с результатами. Фотоотчет с этапов прхождения.
5	Эко –акция «Чистый маршрут»	ноябрь	Практический выезд, фото фиксация	Фотоотчет
6	Мастер-класс «Безопасность в зимнем походе»	декабрь	Теория, практика на полигоне.	Сертификат участника
7	Новогодний туристический вечер «У костра»	Декабрь-январь	Творческая встреча, рефлексия	Сборник «туристические байки года»(3-5 историй от команд)
8	Командные соревнования	февраль	Практикум с чек-листами	награждение
9	Эко-квест «Следы человека»	март	Полевой и фотофиксацией	Мини-буклет «Как снизить влияние на природу»
10	Защита пректа «Мой маршрут» (индивидуальные/групповые	Апрель-май	Публичные презентации картами, фото	Защита, награждение

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.

-Развивать мышление, уметь анализировать.

- положительно относятся к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к природе;

- проявляют качества личности: взаимовыручка, дружба, честность, бескорыстие, самостоятельность, отзывчивость.

-умеют договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, в коллективе.

Метапредметные результаты:

- Правильность выполнения действий, речевые средства для выполнения

различных коммуникативных задач.
-уметь управлять своей деятельностью, контроль и коррекция.
-проявляют интерес к изучению географии, истории и культуры родного края.
- способны принимать творческие решения в нестандартных жизненных ситуациях.

Предметные результаты:

- Устанавливать взаимосвязи изученного с предыдущими материалами.
-Освоение творческой деятельности в рамках предмета.
-понимают значимость туризма для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека.
- различают виды туризма (пеший, лыжный, равнинный, горный, самодеятельный, спортивный);
- читают топографические карты;
- ориентируются на местности без карты (по природным признакам, по компасу);
- умеют готовиться к путешествию (походу, экскурсии);
- знают и умеют контролировать и оценивать свое состояние в процессе туристской деятельности и жизнедеятельности;
- умеют обеспечивать собственную жизнедеятельность и жизнедеятельность окружающих в различных природноклиматических условиях;
- используют топографические карты, справочную литературу.

Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Срок проведения промежуточной итоговой аттестации
1	2026-2027	сентябрь	июнь	36	72	108	2 раз в неделю во второй половине дня 3ак.часа (поедельник 2 час) , (среда -1 часа)40 мин.	Сентябрь - май
2	2027-2028			36	72	108	2 раз в неделю во	Сентябрь - май

							второй половине дня 3ак.часа (поедельник 2 час) , (среда -1 часа)40 мин.	
3	2028-2029			36	72	108	2 раз в неделю во второй половине дня 3ак.часа (поедельник 2 час) , (среда -1 часа)40 мин.	Сентябрь - май

Материально- техническое обеспечение

- Спортивный зал МБОУ «Успенская СОШ №6», оборудованный шведскими стенками, гимнастическими матами, точками закрепления веревок;
- Спортивная площадка школы и лесной массив в окрестностях с. Успенка;
- Кабинет для теоретических занятий с мультимедийным оборудованием;
- **Туристское снаряжение и инвентарь:**
  - Палатки 3-местные каркасные — 4 шт.;
  - Спальные мешки и карематы — 12 комплектов;
  - Рюкзаки туристские 60–80 л — 10 шт.;
  - Индивидуальные страховочные системы (ИСС) — 12 шт.;
  - Карабины стальные и легкосплавные с муфтой — 30 шт.;
  - Веревка статическая 10 мм — 200 м;
  - Веревка динамическая 10,5 мм — 100 м;
  - Спусковые устройства «восьмерка» — 12 шт.;
  - Зажимы ручные кулачковые (жумары) — 8 шт.;
  - Компасы жидкостные планшетные (Москомпас) — 15 шт.;
  - Аптечка групповая походная — 2 шт.;
  - Набор кострового оборудования (котелки, тросик, рукавицы) — 2 комплекта.

Информационное обеспечение

-Авторские интерактивные задания и тренировочные упражнения https://turist.edu.yar.ru/eor/eor_topografiya.html

-Школа безопасности. Страховочная система, спуск по верёвке. Видео урок. https://youtu.be/6PFlNZHhZho

-Подъём по верёвке с помощью жумара спортивным способом https://youtu.be/Lrp29Trxtok

-Азбука спортивного туризма. Блокировка страховочной системы https://youtu.be/pJFnd7TLQK I

-Туристские узлы (учебный фильм) - https://m.youtube.com/watch?v=Av3fIVny4cs
-Методическое пособие "Техника туризма - современно и увлекательно" Л.Д. Гарнизова, А.В. Осипова, 2015 https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-tehnika-turizma-sovremenno-i-uvlekatelno-2272109.html

Кадровое обеспечение

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

Формы аттестации и оценочные материалы

Контроль образовательных результатов, обучающихся подразделяется на:

1. **Входной контроль (сентябрь):** анкетирование, опрос, сдача контрольных нормативов физической подготовленности (челночный бег, подтягивания, отжимания, тест на гибкость).
2. **Текущий контроль (в течение учебного года):**
   - педагогическое наблюдение за соблюдением техники безопасности и дисциплины;
   - практические зачеты по вязке узлов (на правильность и на нормативное время);
   - топографические диктанты на знание условных знаков;
   - проверка правильности блокировки индивидуальной страховочной системы (ИСС);
   - выполнение упражнений на ориентирование на местности;
   - зачетные листы прохождения контрольных полигонов;
   - участие в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию.

3. **Промежуточная аттестация (декабрь):** зачетное занятие, включающее теоретический тест и демонстрацию практических навыков (страховка, вязка узлов соответствующего года обучения).
4. **Итоговая аттестация (май):** комплексный экзамен по итогам каждого года обучения:
   - 1-й год: теоретический тест + сдача базовых узлов + участие в 1-дневном походе;
   - 2-й год: технический полигон на склоне (жумар, ФСУ) + чтение рельефа + защита отчета о степенном походе;
   - 3-й год: комплексный квалификационный экзамен (полиспасты, наведение переправ, ночное ориентирование) + защита категорийного похода в МКК + судейская практика.

Диагностическая карта оценки уровня освоения программы

Критерий / Показатель	Низкий уровень (1–3 балла)	Средний уровень (4–7 баллов)	Высокий уровень (8–10 баллов)
Теоретическая подготовка	Фрагментарные знания, путает правила ТБ, знает менее 50% условных знаков карты.	Знает основной объем теории, допускает незначительные ошибки, самостоятельно их исправляет.	Полный объем теоретических знаний по топографии, ТБ, первой помощи и правилам соревнований.
Практическая туристская техника	Вяжет узлы только с подсказками, допускает ошибки в блокировке ИСС, боится высоты.	Вяжет узлы программы уверенно, без ошибок работает со снаряжением, преодолевает этапы в среднем темпе.	Скоростная вязка всех узлов, сборка полиспастов, наведение переправ, уверенные действия на высоте.
Ориентирование на местности	Теряется на местности без педагога, не может определить стороны света и сопоставить карту.	Уверенно читает линейные ориентиры и рельеф, проходит дистанцию в пределах контрольного времени.	Быстро выбирает оптимальный путь, безошибочно берет КП в сложных условиях (ночь, густой лес).

Личностные и командные навыки	Пассивен, уклоняется от бивачных работ и дежурств, требует постоянного внешнего контроля.	Дисциплинирован, добросовестно выполняет поручения, бесконфликтно работает в связке и экипаже.	Лидер в группе, берет ответственность за команду, проявляет инициативу, организует бивак и страховку.

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.

Применяемые образовательные технологии:

1. **Технология коллективного взаимообучения:** работа в туристских связках и отделениях, система наставничества старших кружковцев над новичками.
2. **Игровые технологии:** эстафеты, поиск контрольных грузов по азимуту, топографические дуэли, квесты по безопасности.
3. **Кейс-технология:** анализ реальных нештатных ситуаций в спортивных походах (потеря ориентировки, ухудшение погоды, травма) с практической отработкой алгоритмов спасения.
4. **Здоровьесберегающие технологии:** учет индивидуальных физических возможностей, контроль пульсовых зон, соблюдение питьевого режима, упражнения на расслабление и растяжку.

Алгоритм проведения полигонного практического занятия на местности

1. **Организационный этап (10 мин):** построение, проверка экипировки по списку, целевой инструктаж по технике безопасности под роспись.
2. **Подготовительный этап (15 мин):** динамическая суставная разминка, специальные беговые упражнения, повторение ключевых правил страховки.
3. **Основной практический этап (50–60 мин):**
   - Демонстрация педагогом этапа и техники его безопасного преодоления;
   - Пошаговая отработка упражнения воспитанниками с обязательной судейской страховкой;
   - Зачетное прохождение дистанции с фиксацией времени и штрафных баллов.

Контрольно-рефлексивный этап (15 мин): подведение итогов, разбор тактико-технических ошибок, рефлексия.

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 Полиграфе Детский 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.