

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКО – ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА «ЭДЕЛЬВЕЙС»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

Принято на педагогическом совете  
МБОУ ДО «Эдельвейс»  
Протокол № 4 от 08.07.2025 г.

Утверждена приказом Директора  
МБОУ ДО «Эдельвейс»  
Т.А.Мельникова  
приказ от 08.07.2025 г. № 85 - Од

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
физкультурно - спортивной направленности  
**«Школа спортивного туризм»**

Возраст детей: 8-17 лет  
Срок реализации: 4 года

Автор составитель: Забкова Л.В.  
Тренер-преподаватель

Тольятти, 2025

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
1.1	Нормативно-правовые документы	3
1.2	Направленность	4
1.3	Актуальность	4
1.4	Новизна программы	4
1.5	Педагогическая целесообразность	6
1.6	Цель и задачи программы	6
1.7	Возраст обучающихся	7
1.8	Сроки реализации программы	7
1.9	Формы организации образовательной деятельности	7
1.10	Ожидаемые результаты	8
2.	Учебный план	9
3.	Содержание программы	11
4.	Оценочный материал	63
5.	Раздел «Воспитание»	63
6.	Ресурсное обеспечение программы	65
7.	Материально-техническое обеспечение	65
7.1	Учебно-методический комплект	65
8.	Список информационных источников	67
	Приложение 1 «Календарный план воспитательной работы»	71

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа спортивного туризма» физкультурно - спортивной направленности предназначена для обучающихся 11-18 лет, проявляющих интерес к спортивному туризму. Отличительной особенностью данной программы является тот факт, что в рамках одного детского объединения, обучающиеся получают возможность приобрести базовые туристские навыки (туристская составляющая), пройти специализацию в пеших, водных, лыжных туристских походах и спортивном ориентировании (спортивная составляющая), повысить свое образование в области краеведения (краеведческая составляющая), а также применить на практике знания по географии и истории, русского языка и литературы для создания подготовительной документации отчетов и презентаций по изучаемому материалу.

### **1.1. Нормативно-правовые документы**

В основе создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа спортивного туризма» лежат следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для

последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

**1.2 Направленность** – физкультурно-спортивная, по функциональному предназначению – специальная, по форме организации - групповая, по времени реализации – средней продолжительности (4 года).

**1.3. Актуальность** данной программы состоит в том, что программа соответствует действующим нормативным актам и государственным программным документам,

Спортивный туризм (СТ) - вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных как в природной среде, так и на искусственном рельефе.

Для сферы образования туризм является одним из незаменимых средств воспитания и обучения, направленного на формирование прочных основ нравственности и здорового образа жизни, проводником в воспитании гражданственности и патриотизма, любви к своей Родине.

Прохождение дистанций туристских соревнований, состоящих из этапа ориентирования и технических этапов, требует от команды высочайшего уровня слаженности командных действий, умения сохранять предельную концентрацию внимания на протяжении многих часов. Такие навыки и способности у подростков можно развить только путем регулярных и продолжительных тренировок.

**1.4. Новизна программы.** В связи с востребованностью экстремальных видов спорта и популяризацией активного отдыха, развитием детского спортивного туризма и совершенствованием правил по спортивному туризму, возникла необходимость составления программы, позволяющей рассматривать такие виды спортивного туризма, как «туристские маршруты» и «дистанции» в неразрывной связи (в соответствии с утвержденным Федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта Всероссийским реестром видов спорта (ВРВС).

Одной из важнейших особенностей программы «Школа спортивного туризм» является создание взаимодополняющей модели существования в

едином образовательном процессе двух видов спортивного туризма: соревнований туристских маршрутов и туристских дистанций - частей единого целого.

**1.5 Педагогическая целесообразность** заключается в том, чтобы сформировать у обучающихся представления о достижениях в спортивном туризме и привить стойкий интерес к дисциплинам; маршруты и дистанции.

На теоретических занятиях обучающиеся познакомятся с историей возникновения вида спорта «Спортивный туризм», с нормативной документацией, на практике обучающиеся отрабатывают технику и тактику преодоления технических этапов, технику ориентирования и технику преодоления маршрутов, познакомятся с техникой безопасности на дистанциях и маршрутах.

Полученные знания, обучающиеся закрепляют через участие в зачетных мероприятиях: соревнованиях и походах.

**1.6 Цель программы** - создание условий для развития интеллектуальных, физических и патриотических качеств личности средствами спортивного туризма и подготовка спортсменов высокого уровня спортивного и технического мастерства.

### **Задачи программы:**

#### 1. Обучающие:

✓ формирование системы знаний, необходимых для безопасного участия в сложных походах;

✓ формирование системы знаний, необходимых для участия в соревнованиях на туристско-спортивных дистанциях.

#### 2. Развивающие:

✓ разносторонняя физическая подготовка и ее совершенствование;

✓ приобретение и накопление соревновательного опыта;

✓ формирование навыков взаимоотношений между участниками в походе и в спортивной команде;

✓ гармонизация развития интеллектуальных и физических возможностей личности ребенка.

### 3. Воспитательные:

- ✓ создание мотивации и благоприятных условий для углубленного изучения тактических и технических приемов в спортивном туризме;
- ✓ воспитание морально-волевых и этических качеств;
- ✓ воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине.

**1.7 Возраст обучающихся**, в котором реализуется программа, средний и старший школьный возраст (11-17 лет).

Специфика типа образовательного учреждения дополнительного образования, целей образования, контингента обучающихся и условий реализации содержания программы позволяет осуществить тренеру-преподавателю образовательный процесс в режиме работы с разновозрастными группами детей. Организация занятий в таких группах, прежде всего, предполагает учет индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся.

Набор детей в учебные группы - свободный.

**1.8 Сроки реализации программы** – 4 года.

Количество часов, режим работы:

- общее количество часов – 798;
- количество часов в год – 1 год - – 126, 2 год – 210, 3 год – 210, 4 год - 252;
- количество часов в неделю: 1 год - – 3, 2 год – 5, 3 год – 5, 4 год - 6;
- продолжительность образовательного процесса составляет 42 учебных недель.

**1.9 Формы организации образовательной деятельности:**

Традиционные формы обучения:

- демонстрационно-теоретическое занятие;
- теоретическое;
- практическое (учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные походы, выезды и спортивные походы в разные сезоны года);

Инновационные формы обучения:

- занятия-конкурсы (открытые занятия);
- занятия – «работа над ошибками».
- контрольно-диагностическая деятельность,
- проектная деятельность

- экскурсии, походы, соревнования.

Важной составляющей спортивной подготовки учащихся являются соревнования, а также регулярное выполнение контрольных нормативов. По мере роста спортсменов увеличивается нагрузка и усложняются поставленные задачи. Повышается категоричность туристских маршрутов и сложность дистанций, а также увеличивается интенсивность соревновательной деятельности и количество стартов.

**Формы организации деятельности** – по группам.

Количество обучающихся в группах:

1 год обучения – не менее 15 человек;

2 год обучения – не менее 15 человек;

3 год обучения – не менее 15 человек.

4 год обучения – не менее 15 человек.

### **1.10 Ожидаемые результаты:**

По окончании обучения, по программе «Школа спортивного туризма», обучающиеся должны:

*Личностные результаты:*

✓ реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

✓ умение оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий.

*Метапредметные результаты* — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

✓ умение самостоятельно определять цели и составлять планы, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;

✓ умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

*Предметными результатами* освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- ✓ выполнять технические приемы при прохождении технических этапов на дистанциях в природной среде и на искусственном рельефе;
- ✓ организовывать и проводить с обучающимися элементы соревнований по спортивному ориентированию и спортивному туризму, осуществлять их объективное судейство;
- ✓ в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- ✓ бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- ✓ подбирать физические упражнения на учебно-тренировочных занятиях и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- ✓ характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- ✓ в результате освоения программы возможно участие в соревнованиях различного уровня и выполнение разрядов в соответствии с ЕВСК.

## 2. Учебный план

<b>Наименование темы</b>	<b>1 год обучения</b>		
	<b>Кол-во часов</b>		
	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
<b>Введение</b>	2	2	
<b>Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста</b>	31	5	26
<b>Азбука топографии</b>	5	2	3
<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	27	1	26
<b>Основы краеведения</b>	6	1	5
<b>В гостях у доктора Айболита</b>	5	3	2
<b>Азбука спортивно-оздоровительного туризма</b>	21	2	19
<b>Зачетные мероприятия</b>	29		29
<b>ИТОГО 1 год обучения</b>	<b>126</b>	<b>16</b>	<b>110</b>
<b>Наименование темы</b>	<b>2 год обучения</b>		
	<b>Кол-во часов</b>		
	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
<b>Введение</b>	4	4	
<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>19</b>	<b>3</b>	<b>16</b>
<b>Основы топографии</b>	11	4	7
<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	8	2	6
<b>Краеведение</b>	11	8	3

Спортивно-оздоровительный туризм	6		6
Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	5	1	4
Основы гигиены и первой доврачебной помощи	8	2	6
Обеспечение безопасности	3	2	1
Спортивный туризм – группа дисциплин «дистанция»	28	1	27
Спортивный туризм – группа дисциплин «маршрут»	11	2	9
Общая и специальная физическая подготовка	26	3	13
Основы туристско-спортивной подготовки	2	1	1
Туристская топография и спортивное ориентирование	11	3	8
Организация туристского быта в полевых (походных) условиях	5	1	4
Зачетные мероприятия	52		52
<b>ИТОГО 2 год обучения</b>	<b>210</b>	<b>37</b>	<b>173</b>
<b>Наименование темы</b>	<b>3 год обучения</b>		
	<b>Кол-во часов</b>		
	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
Основы туристско-спортивной подготовки	7	4	3
Туристская топография и спортивное ориентирование	10	1	9
Организация туристского быта в полевых (походных) условиях	13	5	8
Основы медико-санитарной подготовки	15	5	10
Краеведение	14	7	7
Обеспечение безопасности	3		3
Спортивный туризм группы дисциплин «дистанция-пешеходная»	24	1	23
Спортивный туризм - группа «дисциплин – маршрут»	16	1	15
Общая и специальная физическая подготовка	36		36
Спортивный туризм группы дисциплин «дистанция-пешеходная» и «дистанция-лыжная»	22		22
Зачетные мероприятия	50		50
<b>ИТОГО 3 год обучения</b>	<b>210</b>	<b>23</b>	<b>183</b>
<b>Наименование темы</b>	<b>4 год обучения</b>		
	<b>Кол-во часов</b>		
	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
Совершенствование туристско-спортивной подготовки	11	7	4
Спортивное ориентирование	16	2	14
Медико-санитарная подготовка	10	3	7
Обеспечение безопасности	2		2
Спортивный туризм группы дисциплин «дистанция-пешеходная»	41	1	40
Спортивный туризм группы дисциплин «дистанция-пешеходная» и «дистанция-лыжная»	30		30
Спортивный туризм - группа «дисциплин – маршрут»	23	3	20
Общая и специальная физическая подготовка	54		54
Зачетные мероприятия	65		65
<b>ИТОГО 4 год обучения</b>	<b>252</b>	<b>16</b>	<b>236</b>

## УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Программа «Школа спортивного туризма»

Учебная нагрузка: 3 часа в неделю, 126 часов в год

Наименование темы	1 год обучения		
	Кол-во часов		
	Всего	Теория	Практика
<b>Модуль 1: спортивно-оздоровительный</b>	<b>42</b>	<b>8</b>	<b>34</b>
<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
Оздоровительная роль туризма. Правила поведения юных туристов	1	1	-
<b>Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста</b>	<b>21</b>	<b>5</b>	<b>16</b>
Основы безопасности в природной среде, дома и в школе	1	1	
Личное снаряжение и уход за ним	4	1	3
Личная гигиена юного туриста. Питьевой режим на туристской прогулке	4	1	3
Индивидуальный и групповой ремонтный набор	2	1	1
Организация биваков и охрана природы. Установка палаток	4	1	3
Туристская группа на туристской прогулке (экскурсии)	6		6
<b>Азбука топографии</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Условные знаки	3	1	2
Ориентирование по сторонам горизонта	2	1	1
<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>9</b>		<b>9</b>
<b>Зачетные мероприятия</b>	<b>6</b>		<b>6</b>
Зачетный однодневный поход	6		6
<b>Модуль 2: спортивно-оздоровительный</b>	<b>40</b>	<b>6</b>	<b>34</b>
<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
Оздоровительная роль туризма. ТБ юных туристов	1	1	
<b>Основы краеведения</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
Природное наследие	2	1	1
Туристская группа на туристской прогулке (экскурсии)	4		4
<b>В гостях у доктора Айболита</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
Оказание первой доврачебной помощи. Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок	4	2	2
Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	1	1	
<b>Азбука спортивно-оздоровительного туризма</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>
Туристские узлы и их применение	4		4
Лыжный туризм	8	1	7
<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>8</b>		<b>8</b>
ОФП и оздоровление организма	8		8
<b>Зачетные мероприятия</b>	<b>8</b>		<b>8</b>
<b>Модуль 3: спортивно-оздоровительный</b>	<b>44</b>	<b>2</b>	<b>42</b>
<b>Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста</b>	<b>10</b>		<b>10</b>
Туристская группа на туристской прогулке (экскурсии)	10		10
<b>Азбука спортивно-оздоровительного туризма</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>8</b>
Пешеходный туризм	8	1	7
Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)	1		1
<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
ОФП и оздоровление организма	8		8
Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся	2	1	1
<b>Зачетные мероприятия</b>	<b>15</b>		<b>15</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>126</b>	<b>16</b>	<b>110</b>

## Содержание программы 1 года обучения

### Содержание модуля 1 «Спортивно-оздоровительный»

## **Тема 1. Введение.**

### **1.1. Оздоровительная роль туризма. Правила поведения юных туристов**

Теория. Знакомство с детьми. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся. Польза и значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения (изучение и познание окружающего мира) для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека.

Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.

Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу), рассказ о порядке хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома и на улице и в своем микрорайоне (населенном пункте), участие в мероприятиях по ее улучшению и охране.

Знакомство с кодексом чести юного туриста.

Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Капитан туристской команды: его права и обязанности, взаимоотношения капитана и участников команды.

## **Тема 2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста**

### **2.1. Основы безопасности в природной среде, дома и в школе.**

Теория. Правила поведения и соблюдения тишины при участии в туристской прогулке, экскурсии в парк (лес), взаимопомощь в туристской группе. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными). Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы.

Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Знание телефонов аварийных служб.

### **2.2. Личное снаряжение и уход за ним.**

Теория. Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, участия в экскурсии: рюкзачок и требования к нему; обувь; требования к одежде (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены; требования к упаковке продуктов для перекуса.

Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями и сезоном года. Уход за личным снаряжением.

Практические занятия. Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону (с окрестностями школы) в межсезонье для выяснения и корректировки умений готовиться к участию в туристских мероприятиях.

### **2.3. Личная гигиена юного туриста. Питьевой режим на туристской прогулке.**

Теория. Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитары туристской группы. Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Выносливость и сила воли, необходимость их формирования при занятиях туризмом. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

Практические занятия. Упаковка продуктов питания для организации перекуса на туристской прогулке. Личная гигиена юного туриста на привале, при организации перекуса. Работа санитары туристской группы. Чтение и обсуждение книг о правилах личной гигиены с организацией чаепития (для закрепления правил личной гигиены). Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Закрепление навыков подготовки запасов воды для питья и рационального ее расходования во время туристской прогулки (экскурсии), Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

### **2.4. Индивидуальный и групповой ремонтный набор.**

Теория. Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр.). Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Организация ремонта личного и группового снаряжения.

Практическое занятие. Игра-соревнование «Качественный ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц и пр.).

### **2.5. Организация биваков и охрана природы. Установка палаток.**

Теория. Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность, экология). Устройство и оборудование бивака (места для приема пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды). Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии. Устройство палаток. Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

Практические занятия. Планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности. Планировка и организация бивака на местности. Организация бивачных работ. Разбивка лагеря для привала на туристской прогулке. Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки.

Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки.

## **2.6. Туристская группа на туристской прогулке (экскурсии).**

Практические занятия. Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки экскурсии. Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Взаимопомощь в туристской группе. Привалы прогулочный, промежуточный, обеденный. распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке. Организация движения группы. Правила перехода дорог, улиц. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

## **Тема 3. Азбука топографии**

### **3.1. Условные знаки.**

Теория. Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.

Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса). Юный топограф в туристской группе.

Практические занятия. Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Легенда туристского маршрута. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками.

### **3.2. Ориентирование по сторонам горизонта.**

Теория. Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

Практическое занятие. Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса) или района школы, пришкольного участка.

## **Тема 4. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка**

Практические занятия. Комплекс утренней физической зарядки. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Развитие функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки). Развитие силы. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры.

## **Тема 5. Зачетные мероприятия.**

Практические занятия. Движение группы по маршруту протяженностью до 4-5 км с использованием плана местности (легенды) или спорткарты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно с родителями. Участие в заготовке дров и сборе хвороста. Посильное участие в приготовлении пищи на костре (совместно с родителями). Сервировка дежурными туристского походного стола. Соблюдение правил и требований гигиены. Туристские и другие игры и состязания («Спортивная семья» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала. Операция «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора).

## **Содержание модуля 2 «Спортивно-оздоровительный»**

### **Тема 1. Введение.**

#### **1.1. Оздоровительная роль туризма. Техника безопасности юных туристов**

Теория. Польза и значение туризма для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

Техника безопасности юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.

### **Тема 2. Основы краеведения.**

#### **2.1. Природное наследие**

Теория. Растения и животные родного края, микрорайона, парка. Сезонные изменения в жизни фауны и флоры школьного двора, микрорайона школы. Фауна и флора леса, луга, берега реки. Оказание помощи братьям меньшим. Подведение итогов экскурсии. Краеведческие задания юных туристов и их выполнение на экскурсии.

Практические занятия. Экскурсии в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий (сбор листы различных пород деревьев, поиск и сбор отпечатков (рисунков) следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.).

#### **2.2. Туристская группа на туристской прогулке (экскурсии)**

Практические занятия. Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Взаимопомощь в туристской группе. Привалы прогулочный, промежуточный, обеденный. распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке.

Занятия на местности. Организация движения группы. Правила перехода дорог, улиц. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

### **Тема 3. В гостях у доктора Айболита.**

#### **3.1. Оказание первой доврачебной помощи. Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок**

Теория и практика. Оказание первой доврачебной помощи:

• При порезах, ссадинах, ушибах, мозолях. Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика;

• попадании в глаза посторонних предметов. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь. Способы обработки;

• ожогах и обморожениях. Причины ожогов и обморожений. Виды ожогов и обморожений, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза;

• тошноте, рвоте (отравлении). Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание необходимой помощи;

• солнечном, тепловом ударе. Причины теплового и солнечного удара. Необходимая помощь. Признаки заболевания.

#### **3.2. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки**

Теория. Состав медицинской аптечки для туристской прогулки (индивидуальной и групповой). Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитара (медика) группы.

### **Тема 4. Азбука спортивно-оздоровительного туризма.**

#### **4.1. Туристские узлы и их применение**

Практические занятия. Вязка узлов по названию и по их применению.

#### **4.2. Лыжный туризм**

Теория. Правильный подбор лыж и лыжных палок. Управление лыжами. Посадка лыжника. Передвижение ступающим и скользящим шагом (просмотр видеофильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах.

Практические занятия. Подбор лыж и снаряжения для занятий на местности. Умение правильно одеваться для лыжной прогулке или занятии; умение надевать лужи и палки. Управление лыжами на месте.

Занятия на местности. Ходьба на лыжах без палок ступающим и скользящим шагом; ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 600-700 м; передвижение в среднем темпе.

Лыжные прогулки. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдых на малых привалах.

### **Тема 5. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка**

Практические занятия. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Развитие функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки). Развитие силы.

Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

## **Тема 6. Зачетные мероприятия.**

Практические занятия. Движение группы по маршруту протяженностью до 4-5 км с использованием спортивной карты в зимних условиях. Организация лагеря туристской группы в зимних условиях, бивака совместно с родителями. Участие в заготовке дров и сборе хвороста. Сервировка дежурными туристского походного стола. Соблюдение правил и требований гигиены. Туристские и другие игры. Участие в спортивных соревнованиях.

## **Содержание модуля 3 «Спортивно-оздоровительный»**

### **Тема 1. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста**

#### **1.1. Туристская группа на туристской прогулке (экскурсии).**

Практические занятия. Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии) в разное время года. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы прогулочный, промежуточный, обеденный. распорядок дня туриста во время экскурсии и на прогулке.

Занятия на местности. Организация движения группы. Правила перехода дорог, улиц. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

### **Тема 2. Азбука спортивно-оздоровительного туризма**

#### **2.1. Пешеходный туризм.**

Практические занятия. Способы преодоления простейших естественных препятствий (без туристского специального снаряжения); организация движения группы в лесном массиве; преодоление простых водных преград (ручьев, луж), преодоление склонов; движение по дорогам (дорожкам), преодоление спусков. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие.

Занятия на местности. Техника передвижения: спуски, подъемы. Движение по слабопересеченной и равнинной местности. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Преодоление естественных завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам.

#### **2.1. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна).**

Практические занятия. Естественное и искусственное препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствия. Переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам, параллельные перила.

### **Тема 3. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка**

### 3.1. ОФП и оздоровление организма.

Практические занятия. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Развитие функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры). Развитие силы.

Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

### 3.2. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся.

Теория. Организация самоконтроля за соблюдением режима дня

Практическое занятие. Ведение дневника наблюдений за параметрами физического развития организма занимающихся. Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников за год.

### Тема 4. Зачетные мероприятия.

Практические занятия. Движение группы по маршруту протяженностью до 4-5 км с использованием спортивной карты в зимних условиях. Организация лагеря туристской группы, установка бивака совместно с родителями. Участие в заготовке дров и сборе хвороста. Сервировка дежурными туристского походного стола. Соблюдение правил и требований гигиены. Туристские и другие игры и состязания. Участие в спортивных соревнованиях.

### УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Программа «Школа спортивного туризма»

Учебная нагрузка: 5 часов в неделю, 210 часов в год

Наименование темы	2 год обучения		
	Кол-во часов		
	Всего	Теория	Практика
<b>Модуль 1: начальная подготовка</b>	<b>63</b>	<b>14</b>	<b>49</b>
<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
История отечественного спорта и туризма	1	1	
Правила поведения юных туристов	1	1	
<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>19</b>	<b>3</b>	<b>16</b>
Основы безопасности в природной среде, на улице и в микрорайоне, городе	2	1	1
Личное и групповое снаряжение и уход за ним	2		2
Личная гигиена туриста	2	1	1
Организация биваков и охрана природы	3		3
Туристские костры	2	-	2
Палатки и укрытия	4	1	3
Туристская группа в походе	4	-	4
<b>Основы топографии</b>	<b>11</b>	<b>4</b>	<b>7</b>
Город (район), родной край	2	2	-
Топографическая карта	1	1	-
Условные топографические знаки	2	1	1
Ориентирование по компасу, движение по азимуту	2	-	2
Ориентирование по компасу и карте	4	-	4

<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
Ориентирование на местности	4		4
Виды туристского ориентирования	2	1	1
Экскурсионное ориентирование	2	1	1
<b>Краеведение</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2	1	1
Изучение района путешествия	2	1	1
<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>6</b>		<b>6</b>
Пешеходный туризм	6		6
<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
ОФП и оздоровление организма. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся	5	1	4
<b>Зачетные мероприятия</b>	<b>8</b>		<b>8</b>
Зачетный однодневный поход	8		8
<b>Модуль 2: спортивно-оздоровительный</b>	<b>70</b>	<b>13</b>	<b>57</b>
<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
Спортивный туризм, история развития. Правила поведения	1	1	
Нормативные документы по спортивному туризму	1	1	
<b>Основы гигиены и первой доврачебной помощи</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1
Походная медицинская аптечка	2	1	1
Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	-	2
Приемы транспортировки пострадавшего	2	-	2
<b>Краеведение</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	1	1	-
Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов. Краеведческие музеи	2	1	1
Изучение района путешествия	1	1	-
<b>Обеспечение безопасности</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Правила безопасности в спортивных походах, на экскурсиях, при занятиях спортом	1	1	-
Действия в аварийной (экстремальной) ситуации туриста (спортсмена)	1	1	-
Правила поведения в общественных, зрелищных местах, на улице и в транспорте	1	-	1
<b>Спортивный туризм – группа дисциплин «дистанция»</b>	<b>16</b>	<b>1</b>	<b>15</b>
Основные положения	1	1	-
Турист-спортсмен и команда по спортивному туризму дисциплины «дистанция»	1	-	1
Технические этапы «дистанция-пешеходная»	4	-	4
Технические этапы «дистанция-лыжная»	4	-	4
Техника и тактика по дисциплине «дистанция-лыжная»	4	-	4
Организация страховки и самостраховки	2	-	2
<b>Спортивный туризм – группа дисциплин «маршрут»</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Подготовка к спортивному походу	2	1	1
Техника и тактика в некатегорийных	2	1	1
Подведение итогов похода	1	-	1
<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>
Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений	2	1	1
Общая физическая подготовка	6	-	6
Специальная физическая подготовка	4	-	4

<b>Зачетные мероприятия</b>	<b>20</b>		<b>20</b>
Зачетный поход, соревнования	20		20
<b>Модуль 3: спортивно-оздоровительный</b>	<b>77</b>	<b>10</b>	<b>67</b>
<b>Основы туристско-спортивной подготовки</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
Нормативные документы по спортивному туризму	1	1	-
Воспитательная роль спортивного туризма	1	-	1
<b>Туристская топография и спортивное ориентирование</b>	<b>11</b>	<b>3</b>	<b>8</b>
Карты для туризма и спорта. Масштабы.	1	1	-
Изображение рельефа на картах	2	1	1
Работа с компасом. Азимут. Магнитное склонение	1	-	1
Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды спортивного ориентирования	1	1	-
Техника ориентирования на местности	4	-	4
Ориентирование в спортивном походе	2	-	2
<b>Организация туристского быта в полевых (походных) условиях</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
Биваки. Организация бивачных работ	1	-	1
Снаряжение для участия в соревнованиях по спортивному туризму	2	-	2
Питание в спортивных походах	1		1
Режим дня туриста, спортсмена	1	1	-
<b>Краеведение</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>
Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	1	1	-
Туристские возможности родного края	1	1	-
Экскурсионные объекты родного края, музеи	1	1	-
<b>Спортивный туризм - группа дисциплин «дистанция»</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>12</b>
Технические этапы «дистанция-пешеходная»	6	-	6
Техника и тактика по дисциплине «дистанция-пешеходная»	4	-	4
Организация страховки и само страховки	2	-	2
<b>Спортивный туризм - группа дисциплин «маршрут»</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
Подготовка к спортивному походу	2	-	2
Привалы и ночлеги	2	-	2
Техника и тактика в некатегорийных походах	1	-	1
Подведение итогов похода	1	-	1
<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>
Влияние физических упражнений на организм туриста-спортсмена	2	2	-
Общая физическая подготовка	4	-	4
Специальная физическая подготовка	4	-	4
Основы скалолазания	2	-	2
Прием контрольных нормативов	2	-	2
<b>Зачетные мероприятия</b>	<b>24</b>		<b>24</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>210</b>	<b>37</b>	<b>173</b>

## Содержание программы 2 года обучения

### Содержание модуля 1 «Начальная подготовка»

#### Тема 1. Введение.

##### 1.1. История отечественного спорта и туризма

Теория. Спортивный туризм в России. Зарождение, виды спортивного туризма. Разрядные требования юных туристов-спортсменов. Знакомство со взрослыми спортсменами - туристами своего края, города (района) и их туристской деятельностью.

##### 1.2. Правила поведения юных туристов

Теория. Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу), рассказ о порядке хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов. Охрана природной среды.

## **Тема 2. Туристско-бытовые навыки юного туриста.**

### **2.1. Основы безопасности в природной среде, на улице и в микрорайоне, городе**

Теория. Основные правила безопасного поведения юных туристов на туристской прогулке, экскурсии, в походе, у реки, у водоема. Взаимопомощь в туристской походной группе. Правила обеспечения безопасности при разведении костров, обращении с пилой и топором при заготовке и разделке дров. Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы и соблюдения тишины на привале и во время движения группы. Действия в аварийных ситуациях, при потере ориентировки.

Правила безопасности в городской среде, на улице, во дворе. Правила безопасности при пользовании общественным транспортом. Правила обращения с колюще-режущими предметами, горючими и воспламеняющимися предметами (спичками), медикаментами. Правила противопожарной безопасности и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб.

Практическое занятие. Игра «Что делать в случае... (потери в незнакомом районе, на улице, в помещении)?», действия в аварийной ситуации во время экскурсии в музей, в школе. Ориентирование по планам музеев, парков, схемам городских улиц.

### **2.2. Личное и групповое снаряжение и уход за ним**

Практическое занятие. Игра «Собери рюкзак к туристскому походу» (правильная, в том числе и с точки зрения гигиены, его укладка и упаковка, регулировка рюкзака). Сбор группы в туристский однодневный мини-поход в межсезонье (зимой) в лес (к реке) для выяснения и корректировки умений готовиться к участию в туристских походах. Ремонт личного снаряжения (наложение заплаток, пришивание пуговиц, перестановка или ремонт лыжных креплений).

Проверка комплектности группового снаряжения при подготовке к туристскому походу. Назначение группового снаряжения: костровое; кухонное; для организации ночлега; ориентирования на местности; отметок на туристском маршруте и его прохождения; оказания первой помощи; ремонта и др. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Весовые характеристики группового снаряжения, выбор снаряжения для похода в зависимости от сезона года и количественного состава туристской группы. Проверка комплектности и упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения между участниками туристского похода. Работа завхоза туристской группы по снаряжению в период подготовки и проведения похода и

по его окончании. Использование группового снаряжения во время туристского похода. Составление перечня необходимого группового снаряжения для туристского похода.

### **2.3. Личная гигиена туриста**

Теория. Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения юного туриста. Обязанности санитара и медика туристской группы.

Практические занятия. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Овладение умениями и навыками самомассажа. Измерение и фиксация пульса, температуры тела, давления до выполнения физических упражнений и после их завершения через 5-10 минут. Соблюдение правил личной гигиены. Гигиена упаковки личного снаряжения для однодневного (двухдневного) туристского похода. Личная гигиена на привале, при организации перекуса (приема пищи), приготовлении пищи. Работа санитара (медика) во время проведения туристского похода, на соревнованиях.

### **2.4. Организация биваков и охрана природы**

Практические занятия. Устройство и оборудование бивака и лагеря для ночлега в летнем походе (козрище, места для приема пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды). Охрана природы в туристском походе или на экскурсии. Разведение костра в летнем походе, заготовка растопки и дров. Дежурные и их обязанности, деятельность туристской группы при устройстве бивака и разбивки лагеря. Распределение обязанностей и их выполнение при организации лагеря туристской группы.

Занятия на местности. Выбор места и его планировка при организации бивака и лагеря для ночлега на местности. Организация бивачных работ. Разбивка лагеря для ночлега. Устройство костровища и разведение костра костровым из заготовленного топлива и растопки. Установка палаток.

### **2.5. Туристские костры**

Практические занятия. Основные типы туристских костров и их назначение, применение. Дрова для костра и их заготовка, разделка и хранение. Соблюдение правил пожарной безопасности. Поддержание костра в туристском походе. Обязанности кострового туристской группы. Упаковка и хранение спичек, сухого горючего, растопки для костра.

### **2.6. Палатки и укрытия**

Теория. Требования к установке палатки. Установка тента для палатки в летних условиях. Снятие палатки и тентов, их упаковка для транспортировки. Правила ухода за палатками и тентами.

Практические занятия. Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка палаток различного типа в спортивном зале (крепление туристскими узлами за горизонтальные опоры) звеньями по 4-6 человек (на время).

Занятия на местности. Установка и снятие палаток различного типа в летних условиях звеньями по 4-6 человек. Изготовление укрытия.

### **2.7. Туристская группа в походе**

Практические занятия. Строй туристской группы в летнем туристском походе на пересеченной местности и в лесу. Организация взаимопомощи при преодолении естественных препятствий. Ритм и темп движения туристской группы на маршруте. Движение туристской группы по тропам, дорогам и вдоль шоссе. Работа хронометриста и штурмана во время движения. График движения группы, режим движения и отдыха туристской группы. Соблюдение дисциплины и выполнение правил безопасности юными туристами в походном строю. Движение туристской группы в лесу по азимуту.

Занятия на местности. Туристский однодневный поход.

## **Тема 3. Основы топографии.**

### **3.1. Город (район), родной край**

Теория. Представления занимающихся о своем городе (районе), родном крае; экскурсионные объекты города (района), родного края. Памятники природы. Составление плана-схемы памятников природы и экскурсионных объектов своего города (района), родного края.

### **3.2. Топографическая карта**

Теория. Топографическая карта. Масштабы карт. Изображение рельефа. Горизонтали. Магнитные меридианы. Сетка карты, Определение высот на карте и местности. Отработка навыков чтения рельефа по карте. Измерение расстояний по карте, перевод их в масштаб. Определение высоты по карте.

### **3.3. Условные топографические знаки**

Теория. Условные знаки топографических карт: масштабные и внесмасштабные. Условные знаки спортивных карт.

Практические занятия. Рисовка условных знаков спортивных и топографических карт. Чтение топографических и спортивных карт. Сбор карты (мозаика, пазлы) по образцу и без образца на время.

Занятия на местности. Рисовка нитки движения группы в условных знаках. Движение по спортивной карте с использованием форм рельефа, линейных ориентиров. Определение точки стояния (местонахождения) группы (участника).

### **3.4. Ориентирование по компасу, движение по азимуту**

Практические занятия. Компас в туристском походе. Ориентирование компаса. Азимут. Определение азимутов с помощью компаса на местности. Правила работы с компасом.

Занятия на местности. Определение азимутов на КП, установленных на поляне. Отработка навыков движения по азимутам во время туристской прогулки (похода).

### **3.5. Ориентирование по компасу и карте**

Практические занятия. Ориентирование спортивной и топографической карты по компасу. Ориентирование карты по предметам, объектам и линейным ориентирам на местности. Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний по карте.

Измерение расстояний и азимутов по карте. Чтение маршрута движения группы по карте.

Занятие на местности. Формирование умений и навыков работы с картой и компасом на местности.

## **Тема 4. Туристское и экскурсионное ориентирование.**

### **4.1. Ориентирование на местности**

Практические занятия. Знания границ полигонов и действия в аварийной ситуации. Нанесение местоположения КП на карту с образца. Планирование (вычерчивание) маршрута пути своего движения при ориентировании от КП к КП. Выбор оптимальных путей движения на КП.

Занятие на местности. Ориентирование по легенде, по азимутам с использованием расстояний в лесу. Ориентирование по рельефу в лесном массиве и пойме реки. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути при движении во время ориентирования в лесу. Границы полигонов. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации при выходе за карту. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Движение по азимуту между троп и дорожек.

### **4.2. Виды туристского ориентирования**

Теория. Виды туристского ориентирования и их отличия. Правила соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Неспортивное поведение. Способы отметки на КП. Требования и правила оборудования КП на различных дистанциях туристского ориентирования. Способы скоростной отметки на КП: Обязанности спортсмена по сохранности оборудования КП. Карта участника, необходимость их сохранности. Действия участника соревнований при потере карты.

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

### **4.3. Экскурсионное ориентирование**

Теория и практика. Поиск обозначенных на карте КП экскурсионных объектов (памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п.) в микрорайоне, городе (районе) за определенное время звеном в 2-3

воспитанника под руководством старшего школьника с соблюдением правил перехода улиц пешеходами.

## **Тема 5. Краеведение.**

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

Теория. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

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

### **5.2. Изучение района путешествия**

Теория. Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, посещение музеев и т. п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т. д.

Практические занятия в помещении. Подготовка, заслушивание и обсуждение докладов по району предстоящего похода.

## **Тема 6. Спортивно-оздоровительный туризм.**

### **6.1. Пешеходный туризм**

Практические занятия. Техника и тактика индивидуального и группового преодоления естественных препятствий (без специального снаряжения). Страховочная система. Организация самостраховки. Движение группы по сильно пересеченной местности; крутых склонов; движение по шоссе, спуски и подъемы, траверсы склонов «серпантинном», прохождение лесных завалов. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через овраги, канавы, завалы. Оказание взаимопомощи в команде (группе). Техника и тактика преодоления естественных препятствий с использованием снаряжения (веревки): спуск, подъем и траверс склонов по наведенным перилам (веревкам) с самостраховкой «схватывающим» узлом. Переправа через овраг по бревну с помощью «маятника» и по наведенным перилам. Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил и самостраховкой карабином, организация снятия перил.

Занятия на местности. Отработка индивидуальной и групповой техники и тактики передвижения (спуски, подъемы и траверсы склонов местности). Отработка практических умений и навыков преодоления препятствий.

## **Тема 7. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.**

### **7.1. ОФП и оздоровление организма. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся**

Теория. Входное тестирование и диагностика (проводится осенью).

Составление психолого-педагогического портрета занимающихся в объединении дополнительного образования. Выявление наиболее ярких качеств личности, склонностей к тому или иному виду творческой деятельности. Беседа о режиме дня и организации самоконтроля за его соблюдением.

Практическое занятие. Проведение психолого-педагогической и функционально-физической диагностики и тестирования с целью сопоставления динамики развития занимающихся. Обучение основам техники бега и спортивной ходьбы. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры

Занятие на местности. Проведение в игровой (состязательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников на начало года. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Развитие функциональных возможностей занимающихся. Развитие силы.

## **Тема 8. Зачетные мероприятия.**

Практическое занятие. Походный маршрут протяженностью до 7-8 км с использованием карты местности. Организация и разбивка лагеря, бивака туристской группы. Установка тента, палаток. Заготовка дров и оборудование кострища. Приготовление пищи на костре под руководством старшеклассников (родителей). Туристские игры и состязания. Конкурс знатоков птиц и животных леса (реки). Поиск, выявление и посещение интересных объектов природы, истории на маршруте.

Участие в соревнованиях на «дистанциях – пешеходных» и «дистанциях – лыжных на муниципальном, городском, региональном уровнях..

## **Содержание модуля 2 «Начальная подготовка»**

### **Тема 1. Введение.**

#### **1.1. Спортивный туризм, история развития. Правила поведения**

Теория. Спортивный туризм в России. Виды спортивного туризма.

Составление плана на учебный год. Основные законы и правила поведения туристов. Права и обязанности, их выполнение в процессе занятий туризмом и краеведением.

Общественно полезные дела на экскурсиях в природную среду и во время оздоровительно-туристских прогулок. Правила поведения в общественном транспорте. Правила перехода улиц, дорог.

Проявление инициативы и самостоятельности, выполнение данного обещания. Стремление хорошо выполнять порученные дела.

#### **1.2. Нормативные документы по спортивному туризму**

Теория. Нормативные документы по спортивному туризму. Права и обязанности участников спортивных походов и путешествий. Права и обязанности участников спортивных туристских соревнований. Разрядные требования. Положение о соревнованиях. Условия проведения соревнований.

Участники соревнований. Единая всероссийская спортивная классификация. Квалификационная книжка спортсмена.

## **Тема 2. Основы гигиены и первой доврачебной помощи.**

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

Теория. Соблюдение гигиенических норм при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания организма, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

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

### **2.2. Походная медицинская аптечка**

Теория. Комплектование медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Лечебные травы и растения.

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

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

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

Практические занятия. Походный травматизм. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Первая помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Наложение простейших повязок, обработка ранок и ссадин, мозолей.

## **Тема 3. Краеведение.**

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

Теория. Знакомство с картой Самарского края. Растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Транспортные магистрали. Промышленность.

Культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

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

Теория. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Экскурсии. Сбор сведений об истории края.

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

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

Теория. Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т. д.

## **Тема 4. Обеспечение безопасности.**

### **4.1. Правила безопасности в спортивных походах, на экскурсиях, при занятиях спортом**

Теория. Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме. Правила поведения туристов-спортсменов. Правила обращения с огнем, легковоспламеняющимися жидкостями и предметами. Обеспечение безопасности при планировании похода и подготовке к походу (соревнованиям). Основные объективные и субъективные причины нарушения правил безопасности. Безопасность при выборе места ночлега в походе. Соблюдение безопасности при заготовке, разделке (распиловке) дров, обращении с колюще-режущими предметами.

Права и обязанности судьи по безопасности на туристских соревнованиях. Соблюдение требований безопасности при выполнении различных видов физических упражнений. Требования безопасности при использовании различных спортивных снарядов, туристского снаряжения. Требования безопасности при тренировках и занятиях на местности. Значение физической и тактической подготовки в предупреждении безопасности. Утомление, усталость, беспечность, самоуверенность, пренебрежение и другие факторы, являющиеся причинами нарушений правил безопасности и, как следствие, травматизма. Необходимость строгого соблюдения контрольного времени при нахождении на дистанциях соревнований.

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

Теория. Понятие «аварийная ситуация». Алгоритм действий спортсмена (туриста) в аварийной ситуации. Определение направления выхода к ближайшему КП (техническому этапу), выход на финиш при травме участника. Требование правил соревнований в нештатных случаях. Организация поиска заблудившихся на соревнованиях, оставших на маршруте.

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

Теория. Правила поведения при посещении культурно-зрелищных учреждений, музеев, стадионов, спортивных сооружений, плавательных бассейнов. Правила посадки и высадки из общественного транспорта с рюкзаками, лыжами. Правила взаимно вежливого поведения и общения в городском и пригородном транспорте. Правила дорожного движения для пешеходов. Места перехода улиц, транспортных магистралей (автомобильных и железных дорог). Организация движения туристских групп вдоль автодорог и у железнодорожных магистралей.

Практические занятия в помещении. Соблюдение правил поведения. Игр-тренинг «Правила хорошего тона».

## **Тема 5. Спортивный туризм – группа дисциплин «дистанция».**

### **5.1. Основные положения**

Теория. Цели, задачи и характер соревнований. Классификация соревнований - по взаимодействию спортсменов, по характеру зачета результатов, по протяженности дистанций. Группы дисциплин. Основные критерии соревнований: уровень и ранг соревнований, класс дистанций, квалификационный ранг дистанции. Положение о соревнованиях. Условия соревнований. Допуск к участию в соревнованиях. Возрастные группы. Основные принципы определения результатов соревнований.

### **5.2. Турист-спортсмен и команда по спортивному туризму дисциплины «дистанция»**

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

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

### **5.3. Технические этапы «дистанция-пешеходная».**

Практические занятия Технические этапы дистанций: характеристика и параметры этапов и способы их преодоления (прохождения). Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении (работе) на технических этапах. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков работы (преодоления, прохождения) этапов, дистанций. Учебно-тренировочные соревнования, старты, сборы, тренировки для отработки отдельных умений и навыков.

### **5.4. Технические этапы «дистанция-лыжная».**

Практические занятия в помещении Технические этапы дистанций: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения). Типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении (работе) на технических этапах. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Параметры и характеристики технических этапов (дистанция – лыжная, дистанция – лыжная – связка, дистанция – лыжная – группа).

Подготовка снаряжения и лыж. Условия соревнований и техническая информация о дистанции. Разработка схемы преодоления технического этапа. Рисовка схемы этапа и расчет времени, необходимого на прохождение этапа. Составление графика (расписания) работы команды на этапе, дистанции.

Практические занятия на местности. Отработка индивидуальных (в связке и командных) умений и навыков работы на отдельных этапах и в целом на дистанции. Учебно-тренировочные соревнования, старты, сборы, тренировки для отработки отдельных умений и навыков.

### **5.5. Техника и тактика по дисциплине «дистанция - лыжная»**

Практические занятия. Организация работы команды на технических этапах лыжных дистанций. Тактика работы на технических этапах. Взаимодействие команды на лыжных дистанциях, взаимопомощь и взаимовыручка при работе на дистанции. Контрольное время на дистанции.

Рисовка схем этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения. Подготовка и упаковка снаряжения, лыж для транспортировки.

Практические занятия на местности. Прохождение технических этапов по тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на лыжных дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов).

### **5.6. Организация страховки и самостраховки**

Практические занятия. Организация командной страховки. Понятия «страхующий» и «страхуемый». Индивидуальная страховочная система. Страховка первого участника при преодолении водной преграды, оврага, движении по тонкому льду, переправе по бревну.

Практические занятия на местности. Организация вертикальных и горизонтальных перил. Организация и осуществление страховки при работе на различных технических этапах. Обучение различным вариантам страховки. Отработка навыка постановки на самостраховку. Отработка навыков переправы первого участника.

## **Тема 6. Спортивный туризм – группа дисциплин «маршрут».**

### **6.1. Подготовка к спортивному походу**

Теория. Подготовка к туристскому походу как средству активного отдыха, познания окружающего мира и физического совершенствования. Виды спортивных походов (пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелео-, конные и др.). Некатегорийные и категорийные спортивные походы. Обязанности и права участников походов, экспедиций, экскурсий (путешествий). Этапы подготовки туристского похода: выбор района; разработка маршрута; подготовка снаряжения; комплектование группы; сбор краеведческих, топографических и технических сведений о районе, маршруте; подготовка личного снаряжения; физическая и тактико-техническая подготовка туристов; оформление маршрутных документов; заявка маршрута в МКК; контрольная проверка на местности; приобретение билетов.

Практические занятия. Проверка и подготовка туристского снаряжения: группового и личного. Подбор снаряжения туриста и туристской группы в зависимости от вида туризма, сезона года и задач путешествия. Распределение обязанностей в группе при подготовке к походу. Подготовка группы к зачетному летнему походу.

Контрольная проверка готовности группы к походу на местности.

## **6.2. Техника и тактика в некатегорийных, учебно-тренировочных походах**

Теория. Планирование маршрута и составление графика движения группы по маршруту. Ходовые дни. Дневки. Радиальные выходы. Технические и тактические приемы преодоления различных естественных препятствий в туристском походе. Организация движения на различных участках рельефа. Техника передвижения в лыжном походе. Преодоление опасных участков на маршрутах пешеходного и лыжного туризма. Тактика преодоления некатегорийных перевалов. Движение по осыпям, травянистым склонам, болотам.

Практические занятия на местности. Пешеходный поход (движение группы, привалы, шаг туриста, положение рук и туловища при движении). Лыжный поход (строй, интервал, ритм движения, построение походной колонны, организация привалов, положение рук и туловища при движении, транспортировка лыж в пешем порядке).

## **6.3. Подведение итогов похода**

Практические занятия в помещении. Оформление разделов отчета о походе по должностям.

## **Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка.**

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

Теория. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды.

Практические занятия. Влияние физических упражнений различной направленности на укрепление здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий физической культурой, спортом и туризмом.

### **7.2. Общая физическая подготовка**

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

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

### **7.3. Специальная физическая подготовка**

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

Привыкание к нагрузкам (выносливость): постепенность, систематичность, использование для этого разнообразных средств и упражнений.

### **8. Зачетные мероприятия**

Походный маршрут протяженностью до 7-8 км (при двухдневном - до 10 км). Участие в соревнованиях различного уровня.

## **Содержание модуля 3 «Начальная подготовка»**

### **Тема 1. Основы туристско-спортивной подготовки.**

#### **1.1. Нормативные документы по спортивному туризму**

Теория. Правила вида спорта «Спортивный туризм». Права и обязанности участников спортивных походов и путешествий. Права и обязанности участников спортивных туристских соревнований. Разрядные нормативы по спортивному туризму. Положение о соревнованиях, его основные разделы. Квалификационная книжка спортсмена.

#### **1.2. Воспитательная роль спортивного туризма**

Практические занятия в помещении. Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма, традиции спортивной туристской команды. Межличностное общение в спортивно-туристском коллективе - команде, походной группе. Правила хорошего тона. Взаимоотношения между спортсменами, мальчиками и девочками (тренинги, ролевые игры).

### **Тема 2. Туристская топография и спортивное ориентирование.**

#### **2.1. Карты для туризма и спорта. Масштабы.**

Теория. План и карта. Топографическая карта. Карта для спортивного ориентирования на местности. Значение карты для туризма и занятий ориентированием на местности. Ориентирование карты по сторонам горизонта. Масштаб карт. Виды масштабов. Измерение расстояний по карте и на местности.

#### **2.2. Изображение рельефа на картах.**

Теория. Изображение неровности местности рельефа с помощью горизонталей и условных знаков. Построение профилей рельефа. Крутизна склона. Уклон.

Практические занятия на местности. Измерение на местности различных форм рельефа - холм, яма, овраг.

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

Практические занятия в помещении. Ориентирование карты по компасу. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Построение тренировочных азимутальных треугольников. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Крепление компаса спортсменами на руке. Работа с компасом в школьном дворе, походе, на соревнованиях. Формирование навыков работы с компасом.

### **2.4. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды спортивного ориентирования.**

Теория. Правила и условия организации и проведения соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности спортсменов-ориентировщиков. Права и обязанности судей соревнований. Работа спортсмена-ориентировщика на старте и финише. Навыки переноса легенд КП в карточку участника.

Виды спортивного ориентирования. Способы скоростной отметки на КП. Электронная отметка. Снаряжение для ориентирования летом и зимой (планшет ориентировщика).

### **2.5. Техника ориентирования на местности.**

Практические занятия в помещении. Упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, нахождению на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Развивающие игры.

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

### **2.6. Ориентирование в спортивном походе.**

Практические занятия. Ориентирование с помощью карты в походе. Ориентирование в лесу, на пересеченной местности. Ориентирование по рельефу, гидросистеме, масштабным объектам. Выбор оптимального пути движения по карте и на местности. Штурман туристской группы.

Игры с топографическими картами (поиск объектов, высот, различных объектов, квадратов). Прокладывание маршрутов на топографических картах.

Практические занятия на местности. Движение на различных участках местности, ландшафтах. Ориентирование в лесных массивах.

## **Тема 3. Организация туристского быта в полевых (походных) условиях.**

### **3.1. Биваки. Организация бивачных работ.**

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

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

Практические занятия на местности. Подготовка снаряжения для соревнований. Упаковка личного и группового снаряжения в рюкзак. Подгонка личного снаряжения. Ремонт снаряжения. Проверка комплектности и исправности группового и личного снаряжения.

### **3.3. Питание в спортивных походах.**

Практические занятия на местности. Составление меню на 2-3-дневный поход. Рецепты походных блюд. Сервировка стола для перекуса. Организация перекуса (чаепития). Распределение продуктов питания между участниками похода выходного дня.

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

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

Теория. Значение соблюдения режима дня в туристском походе. Планирование режима дня в туристском походе, исходя из вида туризма и сезона года (продолжительности светового дня, температурного режима и пр.). Планирование режима дня на соревнованиях, исходя из расписания стартов, жеребьевки, вида соревнований и их продолжительности. Расписание тренировок туриста и необходимость его соблюдения. Время для отдыха и личной гигиены в походе и на соревнованиях.

## **Тема 4. Краеведение.**

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

Теория. Типичные ландшафты родного края. Климат, гидрология: реки, озера и родники. Транспортные магистрали: речные, автомобильные и железнодорожные. История заселения и освоения. Знатные люди (туристы, спортсмены) края, их вклад в развитие туризма. История Тольятти.

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

Теория. Интересные районы и туристские маршруты родного края для проведения туристских спортивных походов. Пешеходные и лыжные маршруты. Сбор сведений. Разработка маршрута выходного дня с посещением интересных объектов, памятников. Библиографический поиск происхождения названий географических мест, объектов, мест отдыха, населенных пунктов края.

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

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

## **Тема 5. Спортивный туризм - группа дисциплин «дистанция».**

### **5.1. Технические этапы «дистанция-пешеходная».**

Практические занятия на местности. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков работы (преодоления, прохождения) этапов, дистанций. Учебно-тренировочные соревнования, старты, сборы, тренировки для отработки отдельных умений и навыков.

### **5.2. Техника и тактика по дисциплине «дистанция-пешеходная».**

Практические занятия. Тактика личного прохождения (преодоления) различных этапов. Тактика работы на технических этапах в связке (лидирующий, замыкающий). Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам, выбор из них оптимальных. Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой.

### **5.3. Организация страховки и самостраховки**

Практические занятия. Организация страховки и самостраховки. Понятия «страхующий» и «страхуемый». Индивидуальная страховочная система, индивидуальная регулировка и уход. Крепление командных вертикальных перил на подъеме и спуске, переправах. Организация самостраховки на вертикальных перилах. Организация страховки в опасной и безопасной зоне.

Организация вертикальных и горизонтальных перил. Организация и осуществление страховки при работе на различных технических этапах. Обучение различным вариантам страховки. Отработка навыка постановки на самостраховку.

## **Тема 6. Спортивный туризм - группа дисциплин «маршрут».**

### **6.1. Подготовка к спортивному походу.**

Практические занятия. Распределение обязанностей в группе при подготовке к походу. Подготовка группы к зачетному походу, путешествию.

Контрольная проверка готовности группы к походу на местности.

### **6.2. Привалы и ночлеги**

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

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

### **6.3. Техника и тактика в некатегорийных, учебно-тренировочных походах**

Практические занятия. Организация движения на различных участках рельефа. Техника передвижения в походе. Преодоление опасных участков на маршрутах пешеходного туризма. Тактика преодоления некатегорийных перевалов. Движение по осыпям, травянистым склонам, болотам.

Практические занятия на местности. Пешеходный поход.

### **6.4. Подведение итогов похода**

Практические занятия. Письменный отчет о походе и его оформление.

## **Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка.**

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

Теория. Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Разносторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения дистанций соревнований, маршрутов туристских спортивных походов. Требования к физической подготовке.

### **7.2. Общая физическая подготовка**

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

Практические занятия на местности. Спортивная ходьба, кроссы, бег по пересеченной местности. Игры на местности.

### **7.3. Специальная физическая подготовка**

Практические занятия. Методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Упражнения и игры на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

### **7.4. Основы скалолазания**

Практические занятия. Индивидуальное и парное лазанье. Зацепы и их использование. Прижимы. Карнизы и их преодоление. Щели. Подъем в распор.

Упражнения на стенках по развитию координации движений, увеличению подвижности суставов (приседание на широко расставленных ногах), растягиванию шага, формированию выносливости. Акробатические и гимнастические упражнения на стенках, полках. Передвижение по предметам с ограниченной площадью - по бревну и буму, перилам, параллельным брусьям, залезание на шест; ходьба по наклонным лестницам без рук. Сжатие теннисного мяча или резинового кольца. Отжимание на полу из упора лежа на пальцах. Подтягивание на перекладине и переход в упор. Лазанье по вертикальному и горизонтальному канату.

Практические занятия на местности. Лазанье по вертикальной стенке высотой на страховке.

## 7.5. Прием контрольных нормативов

Сдача теоретических и практических технических (тактических) знаний, умений и навыков по спортивному туризму и ориентированию на местности.

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

Практические занятия на местности. Выполнение контрольных нормативов по ОФП, специальной туристской подготовке, ориентированию на местности.

### Тема 8. Зачетные мероприятия.

Практические занятия на местности. Однодневный пешеходный поход по родному краю или туристско-краеведческая экскурсия с активным способом передвижения по маршруту.

Участие в соревнованиях на «дистанциях – пешеходных» на муниципальном, городском, региональном уровнях.

### УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Программа «Школа спортивного туризма»

Учебная нагрузка: 5 часов в неделю, 210 часов в год

Наименование темы	3 год обучения		
	Кол-во часов		
	Всего	Теория	Практика
<b>Модуль 1: начальная подготовка</b>	<b>70</b>	<b>13</b>	<b>53</b>
<b>Основы туристско-спортивной подготовки</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Нормативные документы по спортивному туризму	2	1	1
Правила поведения в спортивном туризме	1	1	-
<b>Туристская топография и спортивное ориентирование</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
Правила соревнований по спортивному ориентированию	1	1	-
Снаряжение ориентировщика	1	-	1
Техника и тактика спортивного ориентирования	2	-	2
<b>Организация туристского быта в полевых (походных) условиях</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
Должностное самоуправление в спортивном туризме	1	1	-
Снаряжение для спортивных походов и соревнований	1	1	-
Питание на соревнованиях и на маршрутах	2	-	2
Организация туристского быта	2	-	2
<b>Основы медико-санитарной подготовки</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>3</b>
Медицинская аптечка	1	1	-
Основы анатомического строения человека	2	2	-
Оказание первой доврачебной помощи	2	-	2
Врачебный контроль и самоконтроль	2	2	-
Психолого-педагогическая диагностика и тестирование	1	-	1
<b>Краеведение</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
Краеведение в туристских походах и многодневных экспедициях	2	1	1
Экологические проблемы и охрана окружающей среды в родном крае	2	1	1
<b>Обеспечение безопасности</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
Безопасность в спортивном туризме. Безопасность на дистанциях соревнований	1	-	1
<b>Спортивный туризм группы дисциплин "дистанция-пешеходная"</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
Техника и тактика дисциплина "дистанция-пешеходная"	4	-	4
Организация и техника страховки в туризме	2	-	2

Судейская практика на соревнованиях	4	1	3
<b>Спортивный туризм - группа "дисциплин - маршрут"</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
Подготовка к спортивным, учебно-тренировочным походам	2	1	1
Подведение итогов туристского спортивного учебно-тренировочного похода	2	-	2
<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
Общая физическая подготовка	4	-	4
Специальная физическая подготовка	4	-	4
Техника и тактика скалолазания	2	-	2
<b>Зачетные мероприятия</b>	<b>20</b>		<b>20</b>
Зачетный однодневный поход, экскурсия, соревнования	20		20
<b>Модуль 2: начальная подготовка</b>	<b>70</b>	<b>4</b>	<b>66</b>
<b>Организация туристского быта в полевых (походных) условиях</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
Режим дня туриста, спортсмена	1	1	-
Организация туристского быта	2	-	2
<b>Основы медико-санитарной подготовки</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Оказание первой доврачебной помощи	2	-	2
Техника самомассажа и массажа	2	-	2
<b>Краеведение</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
Краеведение в туристских учебно-тренировочных походах	2	1	1
Экологические проблемы и охрана окружающей среды в родном крае	2	1	1
Общественно полезная работа в походе	2	1	1
<b>Обеспечение безопасности</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
Безопасность в спортивном туризме. Безопасность на дистанциях соревнований	1	-	1
<b>Спортивный туризм группы дисциплин «дистанция-пешеходная» и «дистанция-лыжная»</b>	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>22</b>
Техника и тактика дисциплина «дистанция-пешеходная»	8	-	8
Техника и тактика дисциплина «дистанция-лыжная»	8	-	8
Судейская практика на соревнованиях	2	-	2
Психологическая подготовка спортсмена	1	-	1
Инструкторская практика	3	-	3
<b>Спортивный туризм - группа «дисциплин – маршрут»</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Техника и тактика спортивного туризма на маршрутах учебно-тренировочных походов	2	-	2
Подведение итогов туристского спортивного учебно-тренировочного похода	2	-	2
<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>14</b>
Общая физическая подготовка	6	-	6
Специальная физическая подготовка	6	-	6
Техника и тактика скалолазания	2	-	2
<b>Зачетные мероприятия</b>	<b>16</b>		<b>16</b>
Зачетный поход, соревнования	16		16
<b>Модуль 3: начальная подготовка</b>	<b>70</b>	<b>6</b>	<b>64</b>
<b>Основы туристско-спортивной подготовки</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
Нормативные документы по спортивному туризму.	1		1
Правила поведения в спортивном туризме	1	1	-
Допрофессиональная подготовка туристов и спортсменов	2	1	1
<b>Туристская топография и спортивное ориентирование</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
Техника и тактика спортивного ориентирования	4	-	4
Техника ориентирования в походах	2	-	2
<b>Организация туристского быта в полевых (походных) условиях</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

Питание на соревнованиях и на маршрутах	2	-	2
Режим дня туриста, спортсмена	2	2	-
<b>Основы медико-санитарной подготовки</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>
Техника самомассажа и массажа	2	-	2
Психолого-педагогическая диагностика и тестирование	1	-	1
<b>Краеведение</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
Краеведение в туристских учебно-тренировочных походах	2	1	1
Экологические проблемы и охрана окружающей среды в родном крае	2	1	1
<b>Обеспечение безопасности</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
<b>Спортивный туризм группы дисциплин «дистанция-пешеходная»</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>14</b>
Техника и тактика дисциплина «дистанция-пешеходная»	6	-	6
Судейская практика на соревнованиях	2	-	2
Психологическая подготовка спортсмена	2	-	2
Инструкторская практика	4	-	4
<b>Спортивный туризм - группа «дисциплин – маршрут»</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Подготовка к спортивным, учебно-тренировочным походам	3	-	3
Техника и тактика спортивного туризма на маршрутах учебно-тренировочных походов	3	-	3
Подведение итогов туристского спортивного, учебно-тренировочного похода	2	-	2
<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>12</b>
Общая физическая подготовка	4	-	4
Специальная физическая подготовка	4	-	4
Техника и тактика скалолазания	2	-	2
Прием контрольных нормативов	2	-	2
<b>Зачетные мероприятия</b>	<b>14</b>		<b>14</b>
Зачетный однодневный поход	14		14
<b>ИТОГО:</b>	<b>210</b>	<b>23</b>	<b>183</b>

## Содержание программы 3 года обучения

### Содержание модуля 1 «Начальная подготовка»

#### Тема 1. Основы туристско-спортивной подготовки.

##### 1.1. Нормативные документы по спортивному туризму

Теория. Нормативные документы по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций с учащимися. Правила по виду спорта «Спортивный туризм». Права и обязанности разрядные нормативы по спортивному туризму.

Практические занятия. Разбор Положения и условий соревнований.

##### 1.2. Правила поведения в спортивном туризме

Теория. Правила поведения в спортивном туризме. Права и обязанности, их выполнение в процессе занятий спортивным туризмом.

#### Тема 2. Туристская топография и спортивное ориентирование.

##### 2.1. Правила соревнований по спортивному ориентированию

Теория. Правила по виду спорта «Спортивное ориентирование». Права и обязанности разрядные нормативы.

##### 2.2. Снаряжение ориентировщика

Практические занятия. Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения.

Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

### **2.3. Техника и тактика спортивного ориентирования**

Практические занятия. Условные знаки, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Развитие глазомера. Измерение расстояний на местности в зависимости от рельефа, растительности, а также усталости спортсмена.

Техника кроссового бега по дорожкам и тропинкам: по ровным участкам, подъемам, спускам. Движение по лесу различной проходимости. Особенности техники передвижения по пересеченной местности.

## **Тема 3. Организация туристского быта в полевых (походных) условиях.**

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

Теория. Самоуправление в походной туристской группе и спортивной команде, его цели и задачи. Туристская самодеятельность и ее развитие в походной группе и спортивной команде.

Взаимопомощь в походной группе и команде и ее значение для формирования межличностных взаимоотношений, дружбы и товарищества - результативность и успешность выступления на соревнованиях или прохождения туристского маршрута.

### **3.2. Снаряжение для спортивных походов и соревнований**

Теория. Требования к туристскому походному снаряжению и оборудованию, снаряжению для участия в соревнованиях: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, компактность, гигиеничность, эстетичность и пр. Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям зачетного похода в горных. Конструкции тентов для палаток, кухни и технология их изготовления.

Снаряжение групповое и личное для организации ночлега в полевых условиях.

### **3.3. Питание на соревнованиях и маршрутах.**

Практические занятия в помещении. Составление меню на поход и дни участия в соревнованиях. Фасовка и упаковка продуктов. Распределение запаса продуктов питания между участниками туристского похода.

Практические занятия на местности. Работа дежурных и заведующего питанием в туристском путешествии и на выездных соревнованиях. Приготовление пищи на костре. Участие в конкурсе поваров, сервировке туристского стола на соревнованиях.

### **3.4. Организация туристского быта**

Практические занятия. Туристский бивак. Бивачные работы. Комфорт в туризме и его самостоятельное создание туристами. Организация отдыха туристов, их культурных развлечений. Благоустройство бивака. Оборудование и благоустройство туристского костра. Оборудование места отдыха, приема

пищи из подручных материалов. Изготовление простейших навесов, укрытий из подручных материалов. Игры и развлечения туристов на местности.

#### **Тема 4. Основы медико-санитарной подготовки.**

##### **4.1. Медицинская аптечка**

Теория. Походная аптечка. Комплектование аптечки. Использование и применение медикаментов в спортивном походе, на дистанциях туристских соревнований. Требования к упаковке аптечки и медикаментов. Медикаменты для оказания экстренной помощи. Индивидуальная аптечка туриста.

Комплектование походной медицинской аптечки. Определение срока годности медикаментов.

##### **4.2. Основы анатомического строения человека**

Теория. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Опорно-двигательная система. Костно-связочный аппарат. Группы мышц, их строение, функционирование, взаимодействие, развитие и укрепление. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Центральная и периферическая нервная система. Элементы ее строения и основные функции. Рефлексы. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Формирование знаний, умений и навыков владения приемами ведения самонаблюдений за своим организмом и его основными характеристиками (параметрами) функционирования: рост, вес, температура тела, давление, пульс, самочувствие.

##### **4.3. Оказание первой доврачебной помощи**

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

##### **4.4. Врачебный контроль и самоконтроль**

Теория. Входное тестирование и диагностика (проводится осенью). Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена-туриста.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Прохождение врачебного контроля.

Практические занятия на местности. Проведение физических и функциональных тестов с целью определения уровня развития и подготовленности воспитанников на начало года.

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

Практические занятия. Снятие основных показателей физического и функционального развития, определение физической выносливости и утомляемости. Расчет биоритмов воспитанников.

#### **Тема 5. Краеведение.**

##### **5.1. Краеведение в туристских учебно-тренировочных походах**

Теория. Изучение природно-территориальных комплексов в походе. Необходимость обязательного планирования времени в распорядке дня на краеведческие наблюдения и исследования в туристских путешествиях и спортивных походах.

Практические занятия на местности. Технологии проведения краеведческих наблюдений, исследований и их фиксация: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участников маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута.

## **5.2. Экологические проблемы и охрана окружающей среды в родном крае**

Теория. Экологические проблемы родного края. Деятельность туристов по охране природы в условиях похода. Выявление мест обитания редких, реликтовых растений и животных, организация их охраны. Экологические проблемы малых рек. Обследование малых рек и водоемов в пешеходных походах. Выявление родников, их расчистка и обустройство.

Практические занятия на местности. Обустройство, оборудование и маркировка экологической тропы в ближайшем парке, лесном массиве. Изучение экологии малых рек и водоемов своего края. Утилизация мусора, расчистка родников (русел малых рек и водоемов).

## **Тема 6. Обеспечение безопасности.**

Практические занятия на местности. Формирование навыков соблюдения требований безопасности в природной и техногенной среде. Соблюдение правил пожарной безопасности и правил организации движения туристской группы на маршруте вдоль автомагистралей и при их пересечении. Соблюдение требований безопасности при пользовании пилами, топором, ножами, газовыми горелками.

Формирование навыков обеспечения собственной и командной безопасности, контроля за обеспечением и соблюдением безопасности на этапах и дистанциях товарищами по команде. Формирование навыков правильного и своевременного применения средств индивидуальной защиты на дистанциях.

## **Тема 7. Спортивный туризм группы дисциплин «дистанция-пешеходная».**

### **7.1. Техника и тактика дисциплина «дистанция-пешеходная»**

Практические занятия. Узлы, применяемые в практике спортивного туризма (назначение, свойства и применение в различных ситуациях). Маркировка веревки. Организация командной страховки. Разработка вариантов (схем) работы команды или спортсмена при прохождении технического этапа. Скальные дистанции в пешеходном туризме.

Взаимодействие команды на дистанции. Организация работы команды на технических этапах дистанций – пешеходных – группа, связка.

### **7.2. Организация и техника страховки в туризме**

Практические занятия. Виды страховки: групповая, самостраховка. Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Индивидуальная страховочная система - требования безопасности, индивидуальная регулировка и уход.

Веревки: основные и вспомогательные, требования к ним и работа с веревкой. Карабины назначение и применение. Специальное туристское снаряжение. Организация командной страховки на переправах. Организация сопровождения. Организация страховки при переправе первого участника на различных технических этапах.

### **7.3. Судейская практика на соревнованиях**

Практические занятия в помещении. Протоколы технических этапов. Работа секретаря этапа (КП) с протоколом. Протоколы старта и финиша.

Практические занятия на местности. Участие в оборудовании этапа и работе судейских бригад городских соревнований в должности: судьи этапа, контролера КП, секретаря этапа.

## **Тема 8. Спортивный туризм - группа «дисциплин – маршрут».**

### **8.1. Подготовка к спортивным, учебно-тренировочным походам.**

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

Практические занятия в помещении. Изучение маршрута путешествия: наличие и характер препятствий (естественных преград), способы их преодоления. Сбор картографического материала для путешествия. Формирование туристской группы и комплектование снаряжением и оборудованием, продуктами питания. Должностно-ролевые обязанности участников.

### **8.2. Подведение итогов туристского спортивного, учебно-тренировочного похода.**

Практические занятия. Составление технического описания. Фотоотчет о походе. Видеофильмы и видеосюжеты о путешествии. Участие в подготовке разделов отчета группы по походным должностям.

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

### **9.1. Общая физическая подготовка**

Практические занятия в помещении. Ведение дневника самоконтроля. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами, скакалкой. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног.

Практические занятия на местности. Подъем по крутым склонам оврагов. Игры в баскетбол, футбол, со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Плавание различными способами. Легкая атлетика.

## **9.2. Специальная физическая подготовка**

Практические занятия в помещении. Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Практические занятия на местности. Игры на местности с различными упражнениями и элементами туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, координации, подвижности, взаимодействия.

## **Тема 10. Зачетные мероприятия.**

### **10.1. Зачетный однодневный поход, экскурсия, соревнования**

Практические занятия. Учебно-тренировочный поход с активным способом передвижения.

Участие в соревнованиях на «дистанциях – пешеходных» на муниципальном, городском, региональном уровнях.

## **Содержание модуля 2 «Начальная подготовка»**

### **Тема 1. Организация туристского быта в полевых (походных) условиях.**

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

Теория. Режим дня в зависимости от периода подготовки спортсмена-туриста. Дни максимальных физических нагрузок и дни отдыха. Расписание тренировок и необходимость его соблюдения. Определение времени в распорядке дня на подготовку к маршруту, соревнованиям. Необходимость организации самоконтроля, ведения дневника самоконтроля за выполнением режима дня спортсмена-туриста.

#### **1.2. Организация туристского быта**

Практические занятия на местности. Изготовление навесов, укрытий. Обустройство бивака. Овладение навыками самостоятельной культурной организации досуга туристов. Игры и развлечения туристов.

### **Тема 2. Основы медико-санитарной подготовки.**

#### **2.1. Оказание первой доврачебной помощи**

Практические занятия. Оказание помощи при заболеваниях, связанных с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе, переломах конечностей, вывихах и растяжениях связок. Виды кровотечений и необходимая первая помощь. Обработка ран. Первая помощь при утоплении.

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

#### **2.2. Техника самомассажа и массажа**

Практические занятия. Овладение приемами, техникой и методикой гигиенического, лечебного, восстановительного и спортивного самомассажа и массажа (поглаживание, растирание, разминание, вибрации и движение).

### **Тема 3. Краеведение.**

#### **3.1. Краеведение в туристских походах и многодневных экспедициях**

Теория. Изучение природно-территориальных комплексов в походе. Необходимость обязательного планирования времени в распорядке дня на краеведческие наблюдения и исследования в туристских путешествиях и спортивных походах.

Практические занятия на местности. Технологии проведения краеведческих наблюдений, исследований и их фиксация: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участников маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута.

#### **3.2. Экологические проблемы и охрана окружающей среды в родном крае.**

Теория. Экологические проблемы родного края. Деятельность туристов по охране природы в условиях похода. Выявление мест обитания редких, реликтовых растений и животных, организация их охраны. Экологические проблемы малых рек.

Практические занятия на местности. Обустройство, оборудование и маркировка экологической тропы в ближайшем парке, лесном массиве. Обследование малых рек и водоемов в пешеходных походах. Выявление родников, их расчистка и обустройство.

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

Теория. Маркировка и обустройство (мест для отдыха, костровищ и т. п.) маршрутов выходного дня в окрестностях своего населенного пункта. Оборудование мест отдыха на учебных полигонах, площадках.

Практические занятия на местности. Выполнение целевых заданий государственных, научных учреждений и общественных организаций. Оказание помощи престарелым, пенсионерам, инвалидам.

### **Тема 4. Обеспечение безопасности.**

#### **4.1. Безопасность в спортивном туризме. Безопасность на дистанциях соревнований**

Практические занятия. Формирование навыков соблюдения требований безопасности в природной и техногенной среде. Формирование навыков выполнения требований руководителя для обеспечения безопасности при преодолении естественных препятствий. Соблюдение правил пожарной безопасности и правил организации движения туристской группы на маршруте вдоль автомагистралей и при их пересечении. Соблюдение требований безопасности при пользовании пилами, топором, ножами, газовыми горелками или примусами.

Формирование навыков обеспечения собственной и командной безопасности, контроля за обеспечением и соблюдением безопасности на этапах и дистанциях товарищами по команде. Формирование навыков правильного и своевременного применения средств индивидуальной защиты на дистанциях.

## **Тема 5. Спортивный туризм группы дисциплин «дистанция-пешеходная» и «дистанция-лыжная».**

### **5.1. Техника и тактика дисциплина «дистанция-пешеходная».**

Практические занятия. Отработка навыков составления тактико-технических схем с указанием применения специальных технических средств прохождения дистанций командой, связкой, лично.

Практические занятия на местности. Совершенствование тактики и техники прохождения дистанций. Взаимодействие команды на дистанции, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка. Организация работы команды на технических этапах дистанций – пешеходных – группа, связка, личная.

### **5.2. Техника и тактика дисциплина «дистанция-лыжная».**

Практические занятия. Отработка знаний, умений и навыков подготовки к лыжным соревнованиям. Подготовка снаряжения и лыж. Условия соревнований и техническая информация о дистанции.

Практические занятия на местности. Отработка индивидуальных (в связке и командных) умений и навыков работы на отдельных этапах и в целом на дистанции, взаимодействие и взаимопомощь в команде. Работа команды на дистанциях, лидирующий и замыкающий участники, капитан команды.

### **5.3. Судейская практика на соревнованиях**

Практические занятия. Оборудование старта, финиша и технического этапа. Судья-контролер КП. Судьи по информации. Обязанности судьи. Протоколы технических этапов. Протоколы старта и финиша. Участие в оборудовании этапа и работе судейских бригад городских соревнований в должности: судьи этапа, контролера КП, секретаря этапа.

### **5.4. Психологическая подготовка спортсмена**

Практические занятия. Формирование навыков управления эмоциями и настроением на тренировках и соревнованиях, в учебно-тренировочных походах. Формирование навыков по само расслаблению и снятию нервного напряжения после выступления на соревнованиях.

### **5.5. Инструкторская практика.**

Практические занятия. Подготовка инструктора к занятию, тренировке, проведению однодневного пешеходного (лыжного) похода. Определение темы индивидуального творческого задания (подготовка туристского мероприятия, этапа, состязаний, конкурса с младшими школьниками).

## **Тема 6. Спортивный туризм - группа «дисциплин – маршрут».**

## **6.1. Техника и тактика спортивного туризма на маршрутах учебно-тренировочных походов.**

Практические занятия. Отработка техники движения и преодоления препятствий.

## **6.2. Подведение итогов туристского спортивного, учебно-тренировочного похода.**

Практические занятия. Участие в подготовке разделов отчета группы по походным должностям. Практическое оформление отчета о походе.

## **Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка.**

### **7.1. Общая физическая подготовка**

Практические занятия. Ведение дневника самоконтроля. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами, скакалкой. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног.

Практические занятия на местности. Подъем по крутым склонам оврагов. Игры в баскетбол, футбол, со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Плавание различными способами. Лыжная техника. Легкая атлетика.

### **7.2. Специальная физическая подготовка**

Практические занятия. Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Практические занятия на местности. Ориентирование. Лыжная подготовка.

Игры на местности с различными упражнениями и элементами туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, координации, подвижности, взаимодействия.

### **7.3. Техника и тактика скалолазания**

Практические занятия. Специальные технические приемы и тактика скалолазания. Горно-скальный рельеф и его особенности. Выбор оптимального пути преодоления препятствия. Распределение сил на дистанции и применение технических приемов на отдельных участках. Освоение навыков использования опор конечностями. Формирование навыков работы руками и ногами: изменение нагрузки при неблагоприятном расположении опорных точек.

## **Тема 8. Зачетные мероприятия.**

### **8.1. Зачетный поход, соревнования**

Практические занятия. Учебно-тренировочный поход с активным способом передвижения.

Участие в соревнованиях на «дистанциях – пешеходных» и «дистанциях – лыжных» на муниципальном, городском, региональном уровнях.

## **Содержание модуля 3 «Начальная подготовка»**

## **Тема 1. Основы туристско-спортивной подготовки.**

### **1.1. Нормативные документы по спортивному туризму.**

Практические занятия. Правила по спортивному туризму. Права и обязанности участников спортивных походов и путешествий. Права и обязанности участников спортивных туристских соревнований. Разрядные требования по спортивному туризму. Положение о соревнованиях, его основные разделы.

### **1.2. Правила поведения в спортивном туризме**

Теория. Правила поведения в спортивном туризме. Права и обязанности, их выполнение в процессе занятий спортивным туризмом. Правила поведения в общественном транспорте. Охрана природной среды (зеленой зоны). Готовность прийти на помощь слабым и тем, кто в ней нуждается. Помощь своим товарищам. Любовь к своему туристскому коллективу (группе).

Стремление хорошо выполнять порученные дела. Знакомство с достопримечательностями своего района (города), активное участие в охране памятников истории, природы, культуры и архитектуры.

### **1.3. Допрофессиональная подготовка туристов и спортсменов**

Теория. Спектр профессий для работы в туристско-спортивном бизнесе (спортивный туризм, организация путешествий и экскурсий, туристско-спортивных массовых мероприятий, праздников и соревнований и т. д.). Перспективы допрофессиональной подготовки для получения специальности и профессии (спасатель, альпинист-высотник (промышленный альпинизм), инструктор спортивного туризма, педагог дополнительного образования, тренер-преподаватель по спорту, менеджер спортивного туризма, судья по спорту, спортивный комментатор или журналист, аниматор спортивного туризма, гид-проводник туристского маршрута и др.). Знакомство с требованиями, предъявляемыми к личностным, профессиональным качествам и знаниям, умениям и навыкам специалистов сферы спортивного и оздоровительного туризма, экстремальных видов туризма и спорта, а также экскурсионного дела.

Теоретические занятия. Организация встреч со специалистами сферы спортивного туризма, путешествий и экскурсионного дела: работниками МЧС, представителями Федерации спортивного туризма или Управления по физической культуре, спорту и туризму.

## **Тема 2. Туристская топография и спортивное ориентирование.**

### **2.1. Техника и тактика спортивного ориентирования.**

Практические занятия. Тренировки и упражнения по усвоению всего набора условных знаков, мысленного представления участка местности, запоминанию группы ориентиров с последующим их воспроизведением (рисование участка карты по памяти). Упражнения на развитие памяти. Упражнения по выбору пути движения по карте (по установкам тренера).

Практические занятия на местности. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию на местности. Пробегание отрезков

дистанции без карты после предварительного ее запоминания. Определение сторон горизонта на местности по местным предметам (объектам), небесным светилам.

## **2.2. Техника ориентирования в походах.**

Практические занятия. Развитие навыка беглого чтения карты. Игры с топографическими картами (поиск объектов, высот, различных объектов, квадратов). Прокладывание маршрутов на топографических картах.

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

## **Тема 3. Организация туристского быта в полевых (походных) условиях.**

### **3.1. Питание на соревнованиях и на маршрутах.**

Практические занятия. Составление меню на поход и дни участия в соревнованиях. Фасовка и упаковка продуктов. Распределение запаса продуктов питания между участниками туристского похода.

Практические занятия на местности. Работа дежурных и заведующего питанием в туристском путешествии и на выездных соревнованиях. Приготовление пищи на костре. Участие в конкурсе поваров, сервировке туристского стола на соревнованиях.

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

Теория. Планирование циклов тренировок в течение года, сезона. Режим дня в зависимости от периода подготовки спортсмена-туриста. Расписание тренировок и необходимость его соблюдения. Определение времени в распорядке дня на подготовку к маршруту, соревнованиям. Необходимость организации самоконтроля, ведения дневника самоконтроля за выполнением режима дня спортсмена-туриста.

## **Тема 4. Основы медико-санитарной подготовки.**

### **4.1. Техника самомассажа и массажа.**

Практические занятия. Знакомство с приемами, техникой и методикой гигиенического, лечебного, восстановительного и спортивного самомассажа и массажа (поглаживание, растирание, разминание, вибрации).

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

Практические занятия. Проведение психолого-педагогической диагностики и тестирования с целью коррекции межличностных взаимоотношений в команде, туристской походной группе; выявления неформальных лидеров; определения степени развития самостоятельности туристской команды (походной группы).

## **Тема 5. Краеведение.**

### **5.1. Краеведение в туристских учебно-тренировочных походах.**

Теория. Понятия «краеведение», «описание объекта», «наблюдение», «эксперимент», «исследования». Изучение природно-территориальных комплексов в походе. Необходимость обязательного планирования времени в

распорядке дня на краеведческие наблюдения и исследования в туристских путешествиях и учебно-тренировочных походах.

Практические занятия на местности. Технологии проведения краеведческих наблюдений, исследований и их фиксация: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участников маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута.

## **5.2. Экологические проблемы и охрана окружающей среды в родном крае.**

Теория. Экологические проблемы родного края. Деятельность туристов по охране природы в условиях похода. Экологические проблемы малых рек. Обследование малых рек и водоемов в пешеходных походах.

Практические занятия на местности. Обустройство, оборудование и маркировка экологической тропы в ближайшем парке, лесном массиве. Изучение экологии малых рек и водоемов своего края. Утилизация мусора, бытовых отходов, расчистка родников (русел малых рек и водоемов).

## **Тема 6. Обеспечение безопасности.**

### **6.1. Безопасность в спортивном туризме.**

Практические занятия. Формирование навыков соблюдения требований безопасности в природной и техногенной среде. Формирование навыков выполнения требований руководителя для обеспечения безопасности при преодолении естественных препятствий. Соблюдение правил пожарной безопасности и правил организации движения туристской группы на маршруте вдоль автомагистралей и при их пересечении.

## **Тема 7. Спортивный туризм группы дисциплин «дистанция-пешеходная».**

### **7.1. Техника и тактика дисциплина «дистанция-пешеходная».**

Практические занятия. Узлы, применяемые в практике спортивного туризма (назначение, свойства и применение в различных ситуациях). Маркировка веревки. Организация командной страховки. Наведение и снятие перил.

Практические занятия на местности. Организация работы команды на технических этапах дистанций – пешеходных – группа, связка.

### **7.2. Судейская практика на соревнованиях.**

Практические занятия. Оборудование старта, финиша и технического этапа. Судья-контролер КП. Судьи по информации. Обязанности судьи. Протоколы технических этапов. Протоколы старта и финиша. Участие в оборудовании этапа и работе судейских бригад городских соревнований в должности: судьи этапа, контролера КП, секретаря этапа.

### **7.3. Психологическая подготовка спортсмена**

Практические занятия. Формирование навыков управления эмоциями и настроением на тренировках и соревнованиях, в учебно-тренировочных походах. Формирование навыков по само расслаблению и снятию нервного напряжения после выступления на соревнованиях.

## **7.4. Инструкторская практика**

Практические занятия. Подготовка инструктора к занятию, тренировке, проведению однодневного пешеходного (лыжного) похода. Определение темы индивидуального творческого задания (подготовка туристского мероприятия, этапа, состязаний, конкурса с младшими школьниками)

### **Тема 8. Спортивный туризм - группа «дисциплин – маршрут».**

#### **8.1. Подготовка к спортивным учебно-тренировочным походам.**

Практические занятия. Изучение маршрута путешествия: наличие и характер препятствий (естественных преград), способы их преодоления. Сбор картографического материала для путешествия. Климатические условия и характерные типы погод в регионе планируемого путешествия. Формирование туристской группы и комплектование снаряжением и оборудованием, продуктами питания. Психолого-эмоциональная подготовка туристской группы  
Обязанности участников туристского спортивного путешествия: проводник, штурман, капитан (помощник руководителя), хронометрист группы, ответственный за ведение дневника, топограф (лоцман), ремонтный мастер (механик), казначей группы, завхоз по снаряжению, завпитанием, фотограф и пр.

Практические занятия на местности. Контрольная проверка готовности группы на местности. Учебно-тренировочные походы. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу, через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

#### **8.2. Техника и тактика спортивного туризма на маршрутах учебно-тренировочных походов.**

Практические занятия. Локальные естественные препятствия в учебно-тренировочном походе. Выбор мест для организации переправ через горные реки и ручьи. Характеристика равнинных и горных водотоков. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке водотока.

Классификация перевалов. Движение по снежникам, ледникам. Оценка состояния снежного покрова, поверхности ледника. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного маршрута передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки. Организация страховки при переправах и движении по снежникам.

Практические занятия на местности. Отработка техники движения и преодоления препятствий.

#### **8.3. Подведение итогов туристского спортивного учебно-тренировочного похода.**

Практические занятия. Участие в подготовке разделов отчета группы по походным должностям. Практическое оформление отчета о походе.

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

### **9.1. Общая физическая подготовка.**

Практические занятия. Ведение дневника самоконтроля. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами, скакалкой. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног.

Практические занятия на местности. Подъем по крутым склонам оврагов. Игры в баскетбол, футбол, со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Плавание различными способами. Лыжная техника. Легкая атлетика.

### **9.2. Специальная физическая подготовка**

Практические занятия. Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Практические занятия на местности. Ориентирование. Лыжная подготовка.

Игры на местности с различными упражнениями и элементами туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, координации, подвижности, взаимодействия.

### **9.3. Техника и тактика скалолазания**

Практические занятия. Специальные технические приемы и тактика скалолазания. Горно-скальный рельеф и его особенности. Выбор оптимального пути преодоления препятствия. Распределение сил на дистанции и применение технических приемов на отдельных участках. Освоение навыков использования опор конечностями. Формирование навыков работы руками и ногами: изменение нагрузки при неблагоприятном расположении опорных точек.

### **9.4. Прием контрольных нормативов**

Практические занятия. Сдача теоретических и практических технических и тактических знаний, умений и навыков по спортивному туризму.

Практические занятия в помещении. Сдача нормативов по ОФП и специальной подготовке. Определение степени подготовленности (спортивной формы) участников к участию в туристском категорийном походе, соревнованиях по спортивному туризму.

Практические занятия на местности. Выполнение контрольных нормативов по спортивному туризму.

## **Тема 10. Зачетные мероприятия.**

### **10.1. Зачетный поход, соревнования**

Практические занятия. Учебно-тренировочный поход с активным способом передвижения.

Участие в соревнованиях на «дистанциях – пешеходных» и «дистанциях – лыжных» на муниципальном, городском, региональном уровнях.

Наименование темы	4 год обучения		
	Кол-во часов		
	Всего	Теория	Практика
<b>Модуль 1: начальная подготовка</b>	<b>82</b>	<b>4</b>	<b>78</b>
<b>Совершенствование туристско-спортивной подготовки</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
Нормативные документы по спортивному туризму	2	1	1
Допрофессиональная подготовка туристов и спортсменов	2	1	1
<b>Спортивное ориентирование</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
Техника и тактика ориентирования на соревнованиях	10	1	9
<b>Медико-санитарная подготовка</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
Врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1
Психолого-педагогическая диагностика и тестирование	1	-	1
<b>Обеспечение безопасности</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
Соблюдение правил безопасности в спортивном туризме	1	-	1
Действия в аварийных (экстремальных) ситуациях	1	-	1
<b>Спортивный туризм группы дисциплин «дистанция-пешеходная»</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20</b>
Техника и тактика дисциплина - дистанция - пешеходная	14	-	14
Судейская практика на соревнованиях	2	-	2
Инструкторская практика	4	-	4
<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20</b>
Общая физическая подготовка	12	-	12
Специальная физическая подготовка	8	-	8
<b>Зачетные мероприятия</b>	<b>23</b>		<b>23</b>
Зачетный поход, экскурсия, соревнования	23		23
<b>Модуль 2: начальная подготовка</b>	<b>83</b>	<b>6</b>	<b>77</b>
<b>Совершенствование туристско-спортивной подготовки</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Физическая культура, спорт и туризм	1	1	-
Допрофессиональная подготовка туристов и спортсменов	2	1	1
<b>Медико-санитарная подготовка</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>5</b>
Анатомия и физиология человека	2	2	-
Оказание первой доврачебной помощи	5	-	5
<b>Спортивный туризм группы дисциплин «дистанция-пешеходная» и «дистанция-лыжная»</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>30</b>
Техника и тактика дисциплина - дистанция - пешеходная	14	-	14
Техника и тактика дисциплина дистанция - лыжная	8	-	8
Судейская практика на соревнованиях	4	-	4
Инструкторская практика	4	-	4
<b>Спортивный туризм - группа «дисциплин – маршрут»</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
Подготовка к маршрутам	3	1	2
Техника и тактика движения на маршрутах	5	1	4
<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>16</b>
Общая физическая подготовка	10	-	10
Специальная физическая подготовка	6	-	6
<b>Зачетные мероприятия</b>	<b>19</b>		<b>19</b>
Зачетный поход, соревнования	19		19
<b>Модуль 3: начальная подготовка</b>	<b>87</b>	<b>9</b>	<b>78</b>
<b>Совершенствование туристско-спортивной подготовки</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>

Нормативные документы по физической культуре, спорту и туризму	2	2	-
Профессиональная подготовка туристов, спортсменов	2	1	1
<b>Спортивное ориентирование</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>8</b>
Техника и тактика спортивного ориентирования на соревнованиях	9	1	8
<b>Спортивный туризм группы дисциплин «дистанция-пешеходная»</b>	<b>21</b>	<b>1</b>	<b>20</b>
Техника и тактика дисциплина дистанция - пешеходная	13	-	13
Судейская практика на соревнованиях	2	-	2
Инструкторская практика	5	-	5
Психологическая подготовка спортсмена	1	1	-
<b>Спортивный туризм - группа «дисциплин – маршрут»</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
Подготовка к учебно-тренировочным маршрутам.	5	1	4
Проведение учебно-тренировочного похода.	5	1	4
Подведение итогов маршрута	2	2	-
<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>18</b>
ОФП и СФП	16	-	16
Прием контрольно-переводных нормативов	2	-	2
<b>Зачетные мероприятия</b>	<b>23</b>		<b>23</b>
Зачетный поход, квалификационные соревнования по спортивному туризму	23		23
<b>ИТОГО</b>	<b>252</b>	<b>19</b>	<b>233</b>

## Содержание программы 4 года обучения

### Содержание модуля 1 «Начальная подготовка»

#### Тема 1. Совершенствование туристско-спортивной подготовки.

##### 1.1. Нормативные документы по спортивному туризму

Теория. Правила по спортивному туризму. Права и обязанности участников спортивных походов и путешествий. Права и обязанности участников спортивных туристских соревнований. Разрядные требования по спортивному туризму.

Практические занятия. Разработка положения о соревнованиях, условий дистанций.

##### 1.2. Допрофессиональная подготовка туристов и спортсменов

Теория. Спектр профессий для работы в туристско-спортивном бизнесе (спортивный туризм, организация путешествий и экскурсий, туристско-спортивных массовых мероприятий, праздников и соревнований и т. д.). Перспективы допрофессиональной подготовки для получения специальности и профессии (спасатель, альпинист-высотник (промышленный альпинизм), инструктор спортивного туризма, педагог дополнительного образования, тренер-преподаватель по спорту, менеджер спортивного туризма, судья по спорту, спортивный комментатор или журналист, аниматор спортивного туризма, гид-проводник туристского маршрута и др.). Знакомство с требованиями, предъявляемыми к личностным, профессиональным качествам и знаниям, умениям и навыкам специалистов сферы спортивного и оздоровительного туризма, экстремальных видов туризма и спорта, а также экскурсионного дела.

Практические занятия в помещении. Организация встреч со специалистами сферы спортивного туризма, путешествий и экскурсионного дела: работниками МЧС, представителями Федерации спортивного туризма или Управления по физической культуре, спорту и туризму.

## **Тема 2. Спортивное ориентирование.**

### **2.1. Техника и тактика ориентирования на соревнованиях**

Практические занятия. Упражнения на развитие памяти. Упражнения на быстроту реакции при выборе пути движения по карте. Анализ прохождения дистанций и выявление допущенных ошибок при ориентировании, планировании и движении на дистанции, а также анализ выходов на КП.

Практические занятия на местности. Упражнения по определению точки своего местонахождения на горной местности. Прохождение участков маршрута с использованием азимутальных ходов и измерением пройденного расстояния. Участие в соревнованиях по ориентированию на местности.

## **Тема 3. Медико-санитарная подготовка.**

### **3.1. Врачебный контроль и самоконтроль**

Практические занятия. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля туриста: спортсмена и путешественника.

Практические занятия на местности. Проведение физических и функциональных тестов с целью определения уровня развития и подготовленности воспитанников на начало годового цикла и к зачетному походу.

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

Практические занятия. Уточнение психолого-педагогического портрета занимающихся. Проведение психолого-педагогической диагностики и тестирования с целью коррекции межличностных взаимоотношений в команде, туристской походной группе; выявление неформальных лидеров; определение степени развития самостоятельности туристской команды (походной группы); сплочение коллектива.

## **Тема 4. Обеспечение безопасности.**

### **4.1. Соблюдение правил безопасности в спортивном туризме**

Практические занятия. Формирование навыков соблюдения требований безопасности в природной и техногенной среде. Соблюдение правил пожарной безопасности и правил организации движения туристской группы на маршруте вдоль автомагистралей и при их пересечении. Соблюдение требований безопасности при пользовании пилами, топором, ножами, газовыми горелками или кострами.

### **4.2. Действия в аварийных (экстремальных) ситуациях**

Практические занятия. Игры-тренинги «Действия в аварийных (нештатных) ситуациях», поиск вариантов выхода из создавшихся ситуаций в условиях похода и на различных туристских соревнованиях.

## **Тема 5. Спортивный туризм группы дисциплин "дистанция-пешеходная".**

### **5.1. Техника и тактика дисциплина - дистанция – пешеходная.**

Практические занятия. Туристские узлы. Назначение, свойства. И применение узлов. Маркировка веревки. Отработка отдельных приемов преодоления технических этапов, взаимодействие команды в условиях спортивного зала.

Практические занятия на местности. Совершенствование тактики и техники прохождения дистанций.

Организация работы команды на технических этапах дистанций – пешеходные– группа, связка, личная.

### **5.2. Судейская практика на соревнованиях**

Практические занятия. Оборудование старта, финиша и технического этапа. Судья-контролер КП. Судьи по информации. Обязанности судьи. Протоколы технических этапов. Протоколы старта и финиша. Участие в оборудовании этапа и работе судейских бригад городских соревнований в должности: судьи этапа, контролера КП, секретаря этапа.

### **5.3. Инструкторская практика**

Практические занятия. Подготовка инструктора к занятию, тренировке, проведению однодневного пешеходного (лыжного) похода. Определение темы индивидуального творческого задания (подготовка туристского мероприятия, этапа, состязаний, конкурса с младшими школьниками)

## **Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка.**

### **6.1. Общая физическая подготовка**

Практические занятия. Ведение дневника самоконтроля. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами, скакалкой. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног.

Практические занятия на местности. Подъем по крутым склонам оврагов. Игры в баскетбол, футбол, со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Плавание различными способами. Легкая атлетика.

### **6.2. Специальная физическая подготовка**

Практические занятия. Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Практические занятия на местности. Ориентирование. Лыжная подготовка.

Игры на местности с различными упражнениями и элементами туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, координации, подвижности, взаимодействия.

## **Тема 7. Зачетные мероприятия.**

### **7.1. Зачетный поход, экскурсия, соревнования**

Практические занятия. Учебно-тренировочный поход с активным способом передвижения.

Участие в соревнованиях на «дистанциях – пешеходных» на городском, региональном, всероссийском уровнях.

## **Содержание модуля 2 «Начальная подготовка»**

### **Тема 1. Совершенствование туристско-спортивной подготовки.**

#### **1.1. Физическая культура, спорт и туризм**

Теория. Спортивные соревнования, история олимпийского движения. Соревнования и слеты туристов. Федерация спортивного туризма, Туристско-спортивный союз России.

Планирование календаря участия каждого воспитанника и команды в целом в соревнованиях по спортивному туризму.

#### **1.2. Допрофессиональная подготовка туристов и спортсменов**

Теория. Спектр профессий для работы в туристско-спортивном бизнесе (спортивный туризм, организация путешествий и экскурсий, туристско-спортивных массовых мероприятий, праздников и соревнований и т. д.). Перспективы допрофессиональной подготовки для получения специальности и профессии Знакомство с требованиями, предъявляемыми к личностным, профессиональным качествам и знаниям, умениям и навыкам специалистов сферы спортивного и оздоровительного туризма, экстремальных видов туризма и спорта, а также экскурсионного дела.

Теоретические занятия. Организация встреч со специалистами сферы спортивного туризма, путешествий и экскурсионного дела: работниками МЧС, представителями Федерации спортивного туризма или Управления по физической культуре, спорту и туризму; руководителями строительных организаций, ведущих высотно-строительные работы; научными сотрудниками и экскурсоводами музеев.

### **Тема 2. Медико-санитарная подготовка.**

#### **2.1. Анатомия и физиология человека**

Теория. Физиологические процессы в организме человека. Обмен веществ. Энергетический обмен, дыхание, кровообращение и лимфообращение. Биологические ритмы и работоспособность спортсменов. Закономерности биологического развития человека. Понятия «паспортный возраст», «биологическая зрелость», «социальная зрелость», «половое созревание». Темпы индивидуального развития подростков. Закономерности развития опорно-двигательного аппарата: мышц, силы мышц, быстроты, выносливости и ловкости. Кожа и подкожная клетчатка. Закаливание организма.

#### **2.2. Оказание первой доврачебной помощи**

Практические занятия. Оказание первой доврачебной помощи в туристском походе и на дистанции соревнований. Симптомы заболеваний и травм в туристском походе, требуемая помощь. Оказание первой помощи подручными средствами и туристском походе, при потере аптечки. Требования к транспортировке. Травмы позвоночника, черепно-мозговые травмы и первая помощь в походных условиях. Переломы, виды переломов и необходимая

помощь. Искусственное дыхание. Шок и необходимая первая доврачебная помощь. Поражение электрическим током, молнией.

Практические занятия на местности. Овладение навыками и приемами оказания первой помощи условно пострадавшему на соревнованиях (определение травмы по признакам, оказание первой необходимой помощи - по алгоритму). Оказание первой доврачебной помощи в походных условиях.

### **Тема 3. Спортивный туризм группы дисциплин «дистанция-пешеходная» и «дистанция-лыжная».**

#### **3.1. Техника и тактика дисциплина - дистанция – пешеходная.**

Практические занятия в помещении. Туристские узлы. Маркировка (бухтовка) веревки. Отработка отдельных приемов преодоления технических этапов, взаимодействие команды в условиях спортивного зала.

Анализ оптимальных тактико-технических схем прохождения дистанции (технического этапа) командой и индивидуально на соревнованиях по спортивному туризму.

Практические занятия на местности. Совершенствование тактики и техники прохождения дистанций.

Организация работы команды на технических этапах дистанций – пешеходных– группа, связка, личная

#### **3.2. Техника и тактика дисциплина дистанция – лыжная.**

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

Практические занятия на местности. Отработка индивидуальных (в связке и командных) умений и навыков работы на отдельных этапах и в целом на дистанции, взаимодействие и взаимопомощь в команде. Работа команды на дистанциях, лидирующий и замыкающий участники, капитан команды. Организация работы команды на дистанции.

#### **3.3. Судейская практика на соревнованиях**

Практические занятия. Оборудование старта, финиша и технического этапа. Судья-контролер КП. Судьи по информации. Обязанности судьи. Протоколы технических этапов. Протоколы старта и финиша. Участие в оборудовании этапа и работе судейских бригад городских соревнований в должности: судьи этапа, контролера КП, секретаря этапа.

#### **3.4. Инструкторская практика**

Практические занятия. Подготовка инструктора к занятию, тренировке, проведению однодневного пешеходного (лыжного) похода. Определение темы индивидуального творческого задания (подготовка туристского мероприятия, этапа, состязаний, конкурса с младшими школьниками)

### **Тема 4. Спортивный туризм - группа "дисциплин - маршрут".**

#### **4.1. Подготовка к маршрутам.**

Практические занятия. Изучение маршрута путешествия: наличие и характер препятствий (естественных преград), способы их преодоления. Сбор картографического материала для путешествия. Климатические условия и характерные типы погод в регионе планируемого путешествия. Формирование туристской группы и комплектование снаряжением и оборудованием, продуктами питания. Психолого-эмоциональная подготовка туристской группы. Обязанности участников туристского спортивного путешествия: проводник, штурман, капитан (помощник руководителя), хронометрист группы, ответственный за ведение дневника, топограф (лоцман), ремонтный мастер (механик), казначей группы, завхоз по снаряжению, запитанием, фотограф и пр.

Практические занятия на местности. Контрольная проверка готовности группы на местности. Учебно-тренировочные походы. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу, через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

#### **4.2. Техника и тактика движения на маршрутах.**

Практические занятия. Локальные естественные препятствия в спортивном походе. Выбор мест для организации переправ через горные реки и ручьи. Характеристика равнинных и горных водотоков. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке водотока.

Классификация перевалов. Движение по снежникам, ледникам. Оценка состояния снежного покрова, поверхности ледника. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного маршрута передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки. Организация страховки при переправах и движении по снежникам.

Практические занятия на местности. Отработка техники движения и преодоления препятствий.

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

#### **5.1. Общая физическая подготовка**

Практические занятия. Ведение дневника самоконтроля. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами, скакалкой. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног.

Практические занятия на местности. Подъем по крутым склонам оврагов. Игры в пионербол, волейбол, футбол, со специальными заданиями. Эстафеты с

применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Лыжная техника. Легкоатлетические упражнения.

## **5.2. Специальная физическая подготовка**

Практические занятия. Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Практические занятия на местности. Ориентирование. Лыжная подготовка.

Игры на местности с различными упражнениями и элементами туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, координации, подвижности, взаимодействия.

### **Тема 6. Зачетные мероприятия.**

#### **6.1. Зачетный поход, соревнования**

Практические занятия. Учебно-тренировочный поход с активным способом передвижения.

Участие в соревнованиях на «дистанциях – пешеходных» на городском, региональном, всероссийском уровнях.

### **Содержание модуля 3 «Начальная подготовка»**

#### **Тема 1. Совершенствование туристско-спортивной подготовки.**

##### **1.1. Нормативные документы по физической культуре, спорту и туризму**

Теория. Федеральное законодательство - законодательные акты Российской Федерации о туристской деятельности, образовании, физической культуре и спорте. Правила соревнований по спортивному туризму. Законодательные акты о профессиональном образовании и подготовке профессиональных кадров для сферы спорта и туризма.

Ознакомление с условиями вступительных экзаменов в профильные вузы, техникумы и другие образовательные учреждения (в том числе системы туризма, МЧС, Минобороны России и других силовых ведомств).

##### **1.2. Профессиональная подготовка туристов, спортсменов**

Теория. Знакомство с учебными заведениями, осуществляющими подготовку специалистов для профессиональной деятельности в сфере физической культуры, спорта и туризма. Основы профессиональной подготовки воспитанников учреждений дополнительного образования для получения специальностей и профессий. Требования, предъявляемые к личностным качествам, уровню образования, а также к профессиональным знаниям, умениям и навыкам абитуриентов, поступающих в вузы и учебные заведения сферы туризма, путешествий и экскурсий, и других отраслей хозяйства России, связанных с экстремальными и полевыми условиями трудовой деятельности, МЧС, Минобороны России и других силовых ведомств.

Теоретические занятия. Встречи со специалистами сферы туризма и других отраслей хозяйства России, связанных с экстремальными и полевыми условиями трудовой деятельности.

#### **Тема 2. Спортивное ориентирование.**

##### **2.1. Техника и тактика спортивного ориентирования на соревнованиях**

Практические занятия. Упражнения на развитие памяти. Упражнения на быстроту реакции при выборе пути движения по карте. Анализ прохождения дистанций и выявление допущенных ошибок при ориентировании, планировании и движении на дистанции, а также анализ выходов на КП.

Практические занятия на местности. Упражнения по определению точки своего местонахождения на горной местности. Прохождение участков маршрута с использованием азимутальных ходов и измерением пройденного расстояния. Участие в соревнованиях по ориентированию.

### **Тема 3. Спортивный туризм группы дисциплин «дистанция-пешеходная».**

#### **3.1. Техника и тактика дисциплина дистанция – пешеходная.**

Практические занятия. Туристские узлы. Назначение, свойства. И применение узлов. Маркировка веревки. Отработка отдельных приемов преодоления технических этапов, взаимодействие команды в условиях спортивного зала.

Практические занятия на местности. Совершенствование тактики и техники прохождения дистанций.

Организация работы команды на технических этапах дистанций – пешеходные– группа, связка, личная.

#### **3.2. Судейская практика на соревнованиях**

Практические занятия. Оборудование старта, финиша и технического этапа. Судья-контролер КП. Судьи по информации. Обязанности судьи. Протоколы технических этапов. Протоколы старта и финиша. Участие в оборудовании этапа и работе судейских бригад городских соревнований в должности: судьи этапа, контролера КП, секретаря этапа.

#### **3.3. Инструкторская практика**

Практические занятия. Подготовка инструктора к занятию, тренировке, проведению однодневного пешеходного (лыжного) похода. Определение темы индивидуального творческого задания (подготовка туристского мероприятия, этапа, состязаний, конкурса с младшими школьниками)

#### **3.4. Психологическая подготовка спортсмена**

Практические занятия. Психологические тренинги и практикумы. Диагностика состояния психологической готовности к соревнованиям по спортивному туризму отдельных спортсменов и команды в целом. Изучение личности спортсмена для индивидуализации и коррекции психологической подготовки.

### **Тема 4. Спортивный туризм - группа «дисциплин – маршрут».**

#### **4.1. Подготовка к степенным маршрутам.**

Практические занятия. Разработка плана подготовки к походу. Выбор района для туристского путешествия. Определение нитки маршрута и сроков проведения маршрута. Цели и задачи спортивного туристского похода. Подбор снаряжения, необходимого для прохождения маршрута. Составление сметы расходов похода. Комплектование туристской группы.

Расчет степени сложности маршрута по Единой всероссийской спортивной классификации маршрутов. Заполнение маршрутных документов для совершения похода. Распределение походных должностно-ролевых обязанностей между участниками туристского путешествия.

Практические занятия на местности. Контрольная проверка готовности группы. Учебно-тренировочные выходы с отработкой навыков преодоления локальных препятствий и организации движения.

#### **4.2. Проведение учебно-тренировочного похода.**

Практические занятия. Работа руководителя в туристском походе. Организация бивачных работ и исследовательской деятельности в походе. Распределение нагрузки на маршруте. Планирование дней отдыха, исследований и ходовых дней. Внесение корректив в план-график похода.

Практические занятия на местности. Совершенствование навыков управления туристской группой и самоуправления на маршруте и в дни отдыха. Работа проводника на маршруте.

#### **4.3. Подведение итогов маршрута.**

Практические занятия. Подготовка отчета группы о походе по дням. Оформление отчета о походе по разделам. Подготовка материалов для публикации в средствах массовой информации. Монтаж и озвучивание видеофильма о путешествии. Отчеты участников похода по административно-хозяйственным и краеведческо-исследовательским должностям.

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

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

Практические занятия. Упражнения для рук, плечевого пояса и мышц шеи. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением, предметами и с отягощением. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Практические занятия на местности. Подъем по крутым, осыпным (песчаным) склонам оврагов, берегам ручьев. Игры (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол) со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных жестов, требующих координации движения.

Легкая атлетика. Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Кроссовая подготовка. Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

#### **5.2. Прием контрольно-переводных нормативов**

Практические занятия. Сдача технических (теоретических и практических) и тактических знаний, умений и навыков по спортивному туризму.

Сдача нормативов по общей физической и специальной подготовке. Определение подготовленности к участию в соревнованиях по дисциплине «дистанция» и «маршрут».

Практические занятия на местности. Выполнение контрольных нормативов по спортивному туризму.

## Тема 6. Зачетные мероприятия.

### 6.1. Зачетный поход, квалификационные соревнования по спортивному туризму

Практические занятия. Учебно-тренировочный поход с активным способом передвижения.

Участие в соревнованиях на «дистанциях – пешеходных» на городском, региональном, всероссийском уровнях.

### 4.Оценочные материалы

Критерии (уровни В/С/Н)

Параметр	Высокий	Средний	Низкий
Туристские умения (палатка, костёр, узлы, ориентирование)	Делает всё самостоятельно, правильно, безопасно	Делает с небольшой помощью или медленно	Не умеет, требует постоянного контроля
Физическая выносливость (ходьба с рюкзаком, преодоление препятствий)	Проходит дистанцию без усталости, помогает другим	Проходит, но устаёт, нужны привалы	Не проходит или отказывается
Краеведческие знания (природа, история, карта родного края)	Знает 5+ фактов, ориентируется по местным приметам	Знает 2–4 факта, иногда ошибается	Не знает почти ничего
Безопасность и самоорганизация	Соблюдает ТБ, ухаживает за снаряжением, дисциплинирован	Требует напоминаний, но исправляется	Нарушает ТБ, теряет снаряжение

Диагностическая карта группы

Программа: \_\_\_\_\_

Модуль № : \_\_\_\_\_

Педагог: \_\_\_\_\_

Срок: \_\_\_\_\_

№	ФИ	Туристские умения	Физвыносливость	Краеведение	Безопасность	Итоговый уровень
1						

2						
3						

## **5. Раздел «Воспитание»**

Цель воспитательной работы - развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма

Задачи:

- формирование интереса к изучению истории и традиций российского спортивного туризма,
- просвещение в сфере достижений отечественной культуры и духовно-нравственных традиций российского общества,
- воспитания чувства патриотизма и уважения к истории России и Самарского края;

Ожидаемые результаты:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- понимание значимости достижений отечественной культуры и духовно-нравственных традиций российского общества;
- уважение к старшим, бережное отношение к истории и традициям своей семьи, понимание важности знания истории своей страны и малой родины;

В воспитательной работе с детьми по программе используются следующие методы воспитания: метод убеждения, метод положительного примера (педагога, родителей, детей), метод упражнений, метод переключения деятельности, метод развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании, методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Работа осуществляется в следующих формах:

- игровые тренинги, диспуты, репетиции номеров художественной самодеятельности (способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива, готовность к командной деятельности и взаимопомощи);
- участие в проектной деятельности (способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, дает опыт долгосрочной системной деятельности (создание видео отчета о походе, съемка в социальных роликах и др.)

Работа с родителями или законными представителями осуществляется в форме:

- родительских собраний;
- открытых занятий для родителей;
- творческого взаимодействия в процессе подготовки художественной самодеятельности;
- консультаций в групповом чате;
- взаимодействие в спортивных походах и экскурсиях;
- анкетирования, опросов, собеседований.

Диагностика результатов воспитательной работы осуществляется с помощью:

- педагогического наблюдения;
- оценки творческих проектов педагогом, родителями, сверстниками;
- отзывов, интервью, материалов рефлексии (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, беседы с детьми, отзывы других участников мероприятий и др.).

Воспитательная работа осуществляется в рамках учебных занятий (беседы, творческие проекты, викторины, игры), а также на выездных площадках, в других организациях во время воспитательных мероприятий (экскурсии в музеи, посещение выставок, встречи, тематические праздники и др.) (см. приложение «Календарный план воспитательной работы»), организуемых с помощью и при активном участии родительского сообщества (приложение 1).

## **6. Ресурсное обеспечение программы**

### **6.1. Методическое, информационное обеспечение**

Педагогические технологии, методы, формы занятий:

Для реализации программы используются: технология личностно-ориентированного обучения, технология развивающего обучения, элементы технологии проектного обучения, игровой технологии. Программа предусматривает использование дистанционных образовательных технологий при проведении отдельных занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся.

Формы организации деятельности на занятиях: групповые практические тренировочные занятия; групповые теоретические; просмотр обучающего видеоконтента; контрольные занятия; открытые занятия.

Используются следующие методы обучения и воспитания:

- словесный (рассказ, объяснение, беседа, дискуссия);
- наглядный (наглядные пособия, просмотр видеофильмов);
- практический (выполнение практических заданий);
- метод наблюдений (экскурсии, походы);
- репродуктивный метод обучения используется на стадии освоения правил и новых технических приемов;
- метод свободного выражения функции - метод поиска «идеальной вещи» (основная цель его состоит в такой постановке задачи, при которой особое внимание уделяется назначению объекта);
- метод создания благоприятного общения;
- метод контроля и самоконтроля;
- внеаудиторные методы обучения (участие в социальных проектах, экспедициях, экскурсиях).

### **7. Материально-техническое обеспечение:**

- Спортзал, соответствующий СанПиН, оборудованный противопожарными средствами.
- Специальное оборудование.
- Необходимый комплект индивидуального туристского снаряжения.
- Оборудование и снаряжение общетуристского назначения: палатки, тенты, пила, топор, стол, стулья, система электронной отметки, комплект оборудования для спортивного ориентирования и т.д.
- Специальное снаряжение для дисциплины: «дистанция – пешеходная» и «дистанция - лыжная»: веревки, карабины, жумары, спусковые устройства, каски, индивидуальные страховочные системы и т.д.

#### **7.1 Учебно-методический комплект:**

**Наглядные пособия:** Схемы, образцы узлов, фотоальбомы, таблицы, иллюстрации

**Медиапособия:** Видеоуроки, видеофильмы по краеведению и туризму, презентации.

**Раздаточный материал:** Схемы, карточки с заданиями, инструкции, сборник тематических кроссвордов, образцы, опросники, анкеты.

**Литература для учащихся:**

1. Буланова Н. А. Как пойти в поход? - Дубна: ЦДЮТиЭВ, 2000.
2. Головачев М. В., Мухамадиев Н. Ф. Школа выживания: организация и обустройство полевого лагеря: (Вопросы безопасности): Пособие по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». - Нижний Новгород: Изд-во НГТУ, 2001.
3. Дубровский В. И. Все виды массажа. - М.: Молодая гвардия, 1992.
4. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общ. ред. А. В. Карасева. - М.: Лептос, 1994.
5. Ильичев А. А. Популярная энциклопедия выживания. - 2-е изд., испр., доп. и перераб. - М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО-Пресс», 2000.
6. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2005.
7. Кричевский Р.Л., Дубровская Е.М. Социальная психология малой группы. – М.: 2001.
8. Круглов А.И. Задачник по краеведению. – М.: Русское слово, 2006.
9. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказания первой доврачебной помощи. – СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008
10. Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - "М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
11. Медицинский справочник: Спасение 03, или Первая помощь при несчастных случаях. - СПб.: Герион, 1995.
12. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
13. Тесты для взрослых и детей: Сб. зарубежных методик. - М.: ГИТИС, 1994.

**Учебные пособия для педагога:**

1. Алексеев А.А. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах. –М.: 2005
2. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997
3. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебнометодическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
4. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. (Учебно методическое пособие). – М.: ФЦДЮТиК, 2005
5. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. (Учебное пособие).-М.: Советский спорт, 2009
6. Усков А. С. Практика туристских путешествий: Учеб. пособие по туризму и краеведению. - СПб.: Творческий учебный центр «ГЕОС», 1999.

- 7) Воронов Ю. С., Николин М. В., Малахова Г. Ю. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам: Учеб. пособие для тренеров ДЮСШ, учителей физической культуры и руководителей туристских кружков. - Смоленск, 1998.
- 8) Лето, дети и туризм. Модели деятельности летних туристских профильных лагерей для детей и подростков: Метод, пособие. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

## **8. Список информационных источников**

### **1. Программно-методическая литература**

- 1) Дополнительное образование детей: Сборник авторских программ. / Сост. А. Г. Лазарева. М.: Илекса; Народное образование; Ставрополь: Сервисшкола, 2004
- 2) Федотов Ю. Н., Бостонов И. Н. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Под общ. ред. Ю. Н. Федотова. - М.: Советский спорт, 2002.
- 3) В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн. Программа «Воспитание и дополнительное образование детей», 1999.
- 4) Сборник «Программы для системы дополнительного образования детей» - «Спортивное ориентирование». М.: ЦДЮТиК, 2002
- 5) Сборник «Программы для системы дополнительного образования детей» - «Юные инструкторы туризма». М.: ЦДЮТур, 1999
- 6) Шкнев В.А. Спортивно – прикладной туризм. (Программа, разработки занятий, рекомендации 8-9 классы). – Волгоград: Учитель, 2009
- 7) Теория и методика спортивного туризма: учебник / под ред. В. А. Таймазова и Ю. Н. Федотова. – М. : Советский спорт, 2014
- 9) Ганопольский В. И. Туризм в общеобразовательной школе: Учебно-метод. материал. -Минск: ООО «Финадо», 1996.

### **2. Психолого-педагогическая литература**

- 1) Кукушин В.С. Дидактика: Учебное пособие. - М.: ИКЦ «МарТ», Ростов-н/Д: Издательский центр «МарТ», 2003
- 2) Немов Р. С. Психология: Учеб. для студентов пед. вузов: в 3 кн. - 3-е изд. -Кн.3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999
- 3) Новые педагогические и информационные технологии в системе образования: Учеб. пособие для студ. пед. вузов и системы повышения квалиф. пед. кадров / Е. С. Полат, М. Ю. Бухаркина и др.; Под ред. Е. С. Полат. - М.: Издательский центр «Академия», 2002
- 4) Педагогика (под редакцией П.И. Пидкосистого), М.: Российское педагогическое агентство, 1996.
- 5) Селевко Г. К. Современные образовательные технологии, - М.: Народное образование, 1998

- 6) Селевко Г.К. Педагогические технологии на основе активизации, интенсификации и эффективного управления учебно-воспитательного процесса (серия «Энциклопедия образовательных технологий»). М.: НИИ школьных технологий, 2005
- 7) Селевко Г.К. Воспитательные технологии (серия «Энциклопедия образовательных технологий») - М.: НИИ школьных технологий, 2005
- 8) Сухов А.Н. Социальная психология. – М.: ИЦ Академия, 2005.
- 9) Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1969.
- 10) Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1969.
- 11) Ратанова Т. А., Шляхта Н. Ф. Психодиагностические методы изучения личности: Учеб. пособие. - М.: Мое. психолого-социальный ин-т: Флинта, 1998.

### **3. Методологическая литература**

1. Аронова, Т.В. Педагогика физической культуры: Учебник для студентов высших учебных заведений / С.Д. Неверкович, Т.В. Аронова, А.Р. Баймурзин. - М.: ИЦ Академия, 2013
- 2) Алиева С.В. Социальная педагогика: Учебное пособие / А.В. Иванов, С.В. Алиева . - М.: Дашков и К, 2013.
- 3) Проблемы детско-юношеского туризма: Научно-методический журнал ММАДЮТиК. - 1999-2002.
- 4) Казаренков В. И. Внеурочные занятия школьников по учебным предметам: Учеб. пособие. - Ростов-н/Д: Изд-во Ростов, гос. пед. ун-та, 1994.

### **4. Список литературы для педагогов**

- 1) Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. – М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
3. Бабенко Т. И., Каминский И. И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод, рекомендации. - Ростов-н/Д: Изд-во облИУУ, 1995.
4. Велитченко В. К. Физкультура без травм. - М.: Просвещение, 1993. - (Б-ка учителя физ. культуры).
5. Воронов Ю. С. Индивидуализация тренировочного процесса начинающих ориентировщиков на основе методик и активного обучения: Метод, рекомендации для тренеров. - Смоленск, СГИФК, 1999.
6. Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб. пособие. -М.: ФСО РФ, 1998.
7. Воронов Ю. С., Николин М. В., Малахова Г. Ю. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам: Учеб. пособие для тренеров ДЮСШ, учителей физической культуры и руководителей туристских кружков. - Смоленск, 1998.
8. Ильичев А. А. Зимняя аварийная ситуация. - М.: МГЦТК «Дорога», 1991.

9. Ильичев А. А. Популярная энциклопедия выживания. - 2-е изд., испр., доп. и перераб. - М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО-Пресс», 2000.
10. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристский лагерь школьников: Для организаторов школьного туризма и краеведения. - М.: ООО «Издат-Школа», 1997.
11. Константинов Ю. С., Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
12. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
13. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм. 2-ое изд. - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
14. Константинов Ю. С. Подготовка судей по спортивному туризму. - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
15. Кошельков С. А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
16. Кругов А.И. Задачник по краеведению. – М.: Русское слово, 2006.
17. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи. – СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008.
18. Лекарственные препараты, применяемые в спортивной медицине / Под ред. Вайнбаума. - М.: Медицина, 1974.
19. Лукоянов П. И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
20. Мартынов А. И. Психология спорта. - М.: СпортАкадем-Пресс, 2001.
21. Мониторинг образовательных результатов в учреждениях дополнительного образования детей (методические материалы для педагогов и специалистов системы дополнительного образования детей)/ Ответственная за выпуск Цветкова Т.А.- Ярославль: ГОУ ЯО ЦДЮ, ИЦ «Пионер». – 2003. – 56 с.
22. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах. Приложение к газете «Вольный ветер», 2003.
23. Правила соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта 0840005411Я), - М.:2022.
24. Панфилов А. М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
25. Правила соревнований по спортивному ориентированию. -М.: Федерация спортивного ориентирования РФ
26. Приказ об утверждении норм, требований и условий их выполнения по виду спорта «спортивный туризм», 2025 г., - Министерство спорта России.
27. Проблемы детско-юношеского туризма: Научно-методический журнал ММАДЮТиК. - 1999-2002.
28. Рыжавский Г.Я. Биваки. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
29. Сам себе доктор: (Как оказать первую медицинскую помощь в различных условиях до прибытия врача). - Минск: Беларусь, 1993.

30. Спасение 03, или Первая помощь при несчастных случаях: Мед. справочник. - СПб.: Герион, 1995.
31. Усыткин Г. С. В классе, в парке, в лесу: Игры и соревнования юных туристов. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
32. Федотов Ю. Н., Бостонов И. Н. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Под общ. ред. Ю. Н. Федотова. - М.: Советский спорт, 2002.
33. Фесенко Т. Е. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
34. Шибаетов А. В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду?: (Программированные задания для контроля и закрепления знаний). - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996

#### **Список литературы для обучающихся**

- 1) Воронов Ю. С. Индивидуализация тренировочного процесса начинающих ориентировщиков на основе методик и активного обучения: Метод, рекомендации для тренеров. - Смоленск, СГИФК, 1999.
- 2) Правила соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта 0840005411Я), - М.:2022.
- 3) Усыткин Г. С. В классе, в парке, в лесу: Игры и соревнования юных туристов. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.

Календарный план воспитательной работы

№	Название события, мероприятия	Месяц	Форма работы	Практический результат и информационный продукт
1.	Школа русской традиционной культуры - как система воспитания обучающихся через народное творчество	<i>в течение учебного года</i>	экскурсии в музеи народного творчества	Фотоотчет в ВК
2.	Мероприятия, посвященные «Дню России»	Июнь	Творческий вечер, флешмоб	Фотоотчет в ВК
3.	Творческий проект «День Учителя»	Октябрь	Подготовка проекта открытки, распределение заданий, съемка видео-открытки	Фотоотчет в ВК
4.	Память сердца» из цикла мероприятий, посвященных Дням воинской славы:	<i>в течение учебного года</i>	<i>выставки творческих работ обучающихся; ретроспективный показ фильмов о войне</i>	Фотоотчет в ВК
5.	Творческий проект ко Дню народного единства	Ноябрь	Подготовка сценария, распределение ролей, съемка видеоролика	Фотоотчет в ВК
6.	Возложение цветов к Вечному огню в День защитников Отечества	Февраль	Сбор и подготовка к мероприятию	Фотоотчет в ВК
7.	Конкурс рисунка: День Государственного герба РФ	30 ноября	Подготовка проекта открытки, распределение заданий, съемка видео-открытки	Фотоотчет в ВК
8.	Мероприятия, посвященные «Дню русского языка»	Июнь	Викторины	Фотоотчет в ВК
9.	Творческий проект ко Дню защитника Отечества	Февраль	Подготовка проекта открытки, распределение заданий, съемка видео-открытки	Фотоотчет в ВК

10.	Творческий проект к Международному женскому дню «Любимым мамочкам и бабушкам»	Март	Подготовка проекта открытки, распределение заданий, съемка видео-открытки	Фотоотчет в ВК
11.	Изучение истории, культуры и традиций Российского государства, а также государственных символов РФ	<i>в течение учебного года</i>	Беседы, творческие задания	Фотоотчет в ВК
12.	Творческий проект «Самара- космическая столица» (ко Дню Космонавтики)	Апрель	Тематические занятия в группах, посещение музея космонавтики в Самаре	Фотоотчет в ВК
13.	Творческий проект «Наш «Бессмертный полк»	Май	Подготовка проекта ролика, распределение заданий, съемка видео-открытки	Фотоотчет в ВК
14.	Праздник «Здравствуй, лето!» ко Дню защиты детей	Июнь	Подготовка сценария, распределение заданий, проведение студийного праздника	Фотоотчет в ВК
15.	Всемирный день ребенка	Июнь	Беседа: «Я знаю свои права и обязанности»	Фотоотчет в ВК