АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА РУБЦОВСКА АЛТАЙСКОГО КРАЯ
МКУ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ» Г. РУБЦОВСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СТАНЦИЯ ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ»

Принята
Педагогическим советом
Протокол № 01
«02» сентября 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБУ ДО
«Станция туризма и экскурсий»
_____ О.В. Нестеренко
(Приказ от 02.09.2026 № 324)

Нестеренко Оксана Васильевна

Подписан: Нестеренко Оксана Васильевна
DN: C=RU, S=Алтайский край, L=г Рубцовск, T=Исполняющая обязанности директора, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ""СТАНЦИЯ ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ""", СНИЛС=05245530839, ИНН=220904634707, E=kiv@ruo.ugmk-telecom.ru, G=Оксана Васильевна, SN=Нестеренко, CN=Нестеренко Оксана Васильевна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2026.10.27 12:01:37+07'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.4

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«Пешеходный туризм»
Направленность: туристско-краеведческая

Возраст обучающихся: 10-16 лет
Объём: 1080 часов
Срок реализации: 5 лет

Разработчик:
Хорина Марина Федоровна
педагог дополнительного образования

г. Рубцовск
2026

Программа «Пешеходный туризм» рассчитана на детей 10–16 лет и реализуется в течение 5 лет в очной форме в системе дополнительного образования. Её цель — создать условия для включения школьников в практическую туристскую деятельность и сформировать всесторонне развитую, коммуникативную, социально ответственную личность.

Содержание программы сочетает теоретическую подготовку и интенсивную практику: обучающиеся осваивают топографию и ориентирование, технику преодоления препятствий, организацию туристского быта, основы первой помощи, краеведение и правила безопасности в природной среде. Особое внимание уделяется формированию навыков работы в команде, лидерских качеств, умения планировать и корректировать действия в изменяющихся условиях, а также бережного отношения к природе и патриотического восприятия родного края.

В результате освоения программы обучающиеся овладевают широким спектром туристских умений. Программа формирует у детей комплекс универсальных учебных действий и практические компетенции, востребованные как в туристской деятельности, так и в повседневной жизни.

Программа разработана с учётом возрастных и психологических особенностей детей, запросов социума и условий учреждения, опирается на типовую программу «Пешеходный туризм» (М.: Просвещение, 1982) и соответствует требованиям ключевых нормативных документов - в том числе ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядка организации образовательной деятельности по дополнительным программам, санитарных правил и Концепции развития дополнительного образования.

Таким образом, программа «Пешеходный туризм» обеспечивает последовательное формирование у обучающихся комплекса жизненно важных умений, способствует их личностному росту, социальной адаптации и осознанному выбору будущей профессии.

Оглавление

№ п/п	Основные разделы программы	№ страницы
1	Пояснительная записка	4
2	Учебный план	16
3	Содержание учебного плана	26
4	Воспитательная деятельность	92
5	Календарный учебный график	99
6	Ресурсное обеспечение программы	99
7	Список литературы	109
8	Календарный план воспитательной работы	111

Пояснительная записка

Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, помогает познавать родную страну, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Пешеходный туризм — массовый и доступный вид туризма. На плановые и самодеятельные пешеходные маршруты ежегодно выходят миллионы людей.

Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения.

Программа «Пешеходный туризм» предназначена для проведения туристско-краеведческих занятий в системе дополнительного образования. Программа учитывает возрастные и психологические особенности и интересы детей, запросы социума, материальные возможности семей обучающихся, конкретные условия учреждения, личный опыт педагога.

Дополнительная образовательная программа «Пешеходный туризм» составлена на основании примерной (типовой) программы «Пешеходный туризм» - М.: Просвещение, 1982. и нормативно-правовой базы:

Программа соответствует туристско-краеведческой направленности.

При разработке программы учтены требования следующих нормативных правовых актов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р (ред. от 15.05.2023) «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»

4. Распоряжение Правительства РФ от 01.07.2025 № 1745-р «О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года»
5. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
6. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 (ред. от 21.04.2023 г.)
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
8. Устав МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий».

Актуальность программы определяется её вкладом в формирование у детей комплекса прикладных компетенций, востребованных как в гражданской, так и в общественно значимой деятельности. В рамках туристско-краеведческой подготовки обучающиеся осваивают навыки ориентирования на местности, чтения карты, организации движения группы, оценки природных условий и безопасного поведения - именно эти умения лежат в основе начальной туристской подготовки и одновременно являются базовыми для военно-прикладных дисциплин.

Такой подход согласуется с задачами Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, включая междисциплинарную интеграцию знаний и вовлечение детей в осмысленную практическую деятельность. В контексте современных вызовов значимость этих компетенций возрастает: они формируют у подростков чувство ответственности, готовность к действиям в нестандартных ситуациях и осознанную связь с родной землёй. Программа способствует развитию гражданской идентичности, социальной активности и бережного отношения к

природному и культурному наследию России.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что совокупность современных форм, средств и методов образовательной деятельности позволяет сочетать в туристском походе активный здоровый отдых и интерес к познанию и освоению окружающего мира. Занятия в объединении «Пешеходный туризм» способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что обучающиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера. Пешеходный туризм позволяет решить и проблему профориентации. Воспитанники туристских объединений, как правило, в дальнейшем поступают на факультеты туризма. Занятия туризмом дают возможность трудиться в промышленном альпинизме, быть инструктором и экскурсоводом, профессиональным спортсменом, служить в МЧС и бригадах спецназа горных стрелков, работать учителем физкультуры и тренером в спортшколах.

При переходе на дистанционное обучение увеличение теоретических занятий, а так же непосредственная организация туристских мероприятий в дистанционном режиме при реализации данной программы, позволяет развить устойчивую мотивацию к организаторскому виду деятельности, создает условия для саморазвития и проявления активности, формирует самостоятельность и ответственность личности ребенка.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа реализуется в очной форме.

Деятельность по программе осуществляется по группам.

Цель программы: создание условий для включения в практическую туристическую деятельность школьников и воспитание всесторонне развитой коммуникативной личности.

Задачи:

Образовательные:

- сформировать высокий уровень личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни;

- обучить базовым знаниям по туристской подготовке и основам выживания в природе;

- обучить правильно выполнять технические приемы преодоления различных препятствий;

- обучить основным навыкам краеведческой работы;

- обучить навыкам фото- и видеосъемки, ориентирования и топографии, оказания первой помощи.

Развивающие:

- развить двигательные (кондиционных и координационных) способности;

- развить коммуникативные способности (общение детей друг с другом;

- развить инициативность и индивидуальные способности;

- развить логическое мышление и творческие способности;

-привить интерес к туризму и краеведению, как активной познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности.

Воспитательные:

- сформировать правильные психологические установки на достижение поставленной цели;

- сформировать у обучающихся устойчивый интерес к осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и активным формам досуга;

- содействовать гармоничному развитию личности обучающегося, включая формирование духовных, эстетических и волевых качеств;

- сформировать и развить экологическое мышление;

-создать сплочённый детский коллектив, способный решать поставленные задачи на основе взаимоуважения и взаимопомощи, находить правильные решения в сложных ситуациях.

Срок реализации программы – 5 лет.

Набор детей – свободный, приём детей осуществляется на добровольных началах по письменному заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся.

Возраст детей, на который ориентирована программа: 10-16 лет.

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в очной форме.

Деятельность по программе осуществляется по группам.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа и 1 или 2 занятия на местности в месяц продолжительностью до 8 часов. Продолжительность занятия 40 минут, перерыв между теоретическими занятиями 10 минут.

Летние зачетные походы в сетку часов не включены.

Планируемые результаты

В процессе реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы **«Пешеходный туризм»** объединения «Параллель» у обучающихся предполагается сформировать (или закрепить) следующие **результаты и универсальные учебные действия**

Личностные УУД

Формирование ценностного отношения к безопасности и здоровью. Обучающийся осознает ценность жизни и здоровья, ответственно относится к соблюдению правил безопасности в природной среде, понимает последствия рискованных действий.

Развитие морально-волевых качеств. Проявляются в преодолении трудностей маршрута, соблюдении дисциплины группы, готовности помочь товарищу, выполнении взятых на себя обязанностей (дежурство, страховка и т.п.).

Экологическая культура и бережное отношение к природе. Обучающийся соблюдает принципы «не оставляй следа», бережно использует ресурсы, не нарушает экосистему, правильно утилизирует отходы, не тревожит диких животных.

Патриотизм и краеведческая идентичность. Проявляется в интересе к родному краю, уважении к традициям и истории местности, в желании сохранять культурное и природное наследие.

Осмысление ценности физической активности и туризма. Формируется устойчивое отношение к туризму как способу познания мира, саморазвития и здорового образа жизни.

Регулятивные УУД

Целеполагание и планирование. Обучающийся умеет ставить задачи на день/поход (например, «пройти 12 км, разбить лагерь до темноты»), планировать распределение нагрузки, учитывать прогноз погоды и особенности рельефа.

Прогнозирование и оценка рисков. Обучающийся предвидит возможные трудности (погода, усталость, сложный участок маршрута) и заранее продумывает способы их преодоления; оценивает свои силы и возможности группы.

Контроль и самоконтроль. Обучающийся следит за своим состоянием (пульс, самочувствие, признаки усталости), соблюдает питьевой режим, контролирует темп движения, проверяет снаряжение перед выходом и после привалов.

Коррекция действий в изменяющихся условиях. При ухудшении погоды, травме или изменении маршрута обучающийся способен скорректировать план, перераспределить обязанности, выбрать безопасный вариант действий.

Оценка результатов и рефлексия. Обучающийся анализирует, что получилось и что нет, формулирует выводы («на спуске я торопился - надо снижать темп», «плохо уложил рюкзак - вещи мешали»), планирует, как улучшить подготовку к следующему выходу.

Познавательные УУД

Работа с информацией и источниками. Обучающийся находит, анализирует и применяет сведения из карт, путеводителей, прогнозов погоды,

инструкций по снаряжению; умеет отличать достоверные источники от недостоверных.

Картографические и навигационные умения. Обучающийся читает топографическую карту, соотносит условные знаки с местностью, определяет свое местоположение, прокладывает маршрут, измеряет расстояние курвиметром или по масштабу, работает с компасом и GPS-навигатором.

Анализ и сравнение объектов и ситуаций. Обучающийся сравнивает варианты маршрута по сложности, времени и рискам; различает типы рельефа, грунтов, укрытий; выбирает оптимальный способ преодоления препятствия.

Моделирование и проектирование. Обучающийся составляет план похода, раскладку продуктов, график дежурств, схему лагеря; моделирует действия в нештатных ситуациях (потеря ориентировки, травма).

Исследовательские умения. Обучающийся ведет наблюдения (погода, флора и фауна, следы животных), фиксирует данные в дневнике, делает выводы на основе собственных наблюдений и сопоставления с справочной информацией.

Коммуникативные УУД

Организация совместной деятельности. Обучающийся распределяет роли и обязанности в группе (навигатор, хронометрист, завхоз, фотограф и т.д.), согласовывает решения, учитывает мнение других, соблюдает групповую дисциплину.

Эффективная коммуникация в полевых условиях. Обучающийся четко формулирует сообщения (например, докладывает о препятствии или самочувствии), использует принятые в туризме сигналы и термины, умеет кратко и ясно передать важную информацию.

Разрешение конфликтов и поддержание групповой атмосферы. Обучающийся конструктивно обсуждает разногласия, проявляет эмпатию, помогает сохранять позитивный настрой в группе, поддерживает товарищей в сложных ситуациях.

Публичное представление результатов. Обучающийся готовит и представляет отчет о походе (устно или письменно), защищает маршрут, объясняет принятые решения, отвечает на вопросы, участвует в разборе ошибок и успехов.

По окончании срока реализации программы: **«Пешеходный туризм»**

Обучающиеся будут знать:

- широкий спектр видов туризма, специфику спортивного туризма и историю его развития;
- структуру организационных систем спортивного туризма, формы и категории спортивных походов, нормативные требования к маршрутам и участникам;
- состав, назначение и особенности эксплуатации личного и группового снаряжения - в том числе для пеших и лыжных походов, а также специального туристского оборудования;
- основы топографии и картографии, способы ориентирования (по карте, компасу, местным признакам), тактическую подготовку для походов и соревнований;
- правила организации туристского быта: от привалов и ночлегов до оборудования костровой зоны и полевой кухни;
- основы гигиены в полевых условиях, расширенный перечень приемов первой доврачебной помощи и правила пользования походной аптечкой;
- принципы общей и специальной физической подготовки, особенности нагрузки на разных типах местности;
- правила судейства в спортивном турмногоборье (на дистанциях до 3 класса включительно), критерии оценки этапов;
- порядок оформления и работы с туристской документацией, требования к планированию мероприятий и походов;
- природные, географические и историко-культурные особенности родного края, туристские возможности территории.

Обучающиеся будут уметь:

- планировать туристскую деятельность: составлять меню и раскладку продуктов, графики дежурств, планы подготовки к мероприятиям, план-графики маршрутов;
- организовывать бивачные работы и полевой быт: устанавливать палатки, оборудовать костровые и кухонные зоны, обеспечивать безопасность лагеря;
- работать с навигационными и картографическими материалами: читать топознаки и масштаб, ориентировать карту, определять и измерять расстояния (по карте и на местности), двигаться по азимуту, применять тактические приемы ориентирования;
- безопасно использовать туристский инструмент (топор, двуручная пила) и специальное снаряжение (страховочные системы, веревки, карабины и др.);
- преодолевать естественные препятствия и выполнять беговую нагрузку с учетом характера местности (открытая, закрытая, горная, заболоченная);
- оказывать первую доврачебную помощь, пользоваться аптечкой, изготавливать носилки и транспортировать пострадавшего по пересечённой местности;
- ремонтировать туристское снаряжение и оборудование;
- судить дистанции в спортивном турмногоборье, контролировать безопасность и соблюдение правил на этапах;
- проводить занятия и тренировки с младшими школьниками, участвовать в походах в роли помощника руководителя;
- организовывать и проводить туристские соревнования и массовые туристские мероприятия, распределять роли и задачи между участниками.

Обучающиеся смогут применять следующие жизненно-практические задачи:

- навыки безаварийного прохождения маршрутов вплоть до 3-й категории сложности, включая сложные и технически насыщенные участки;
- приемы выживания и безопасного поведения в природных условиях, умение адаптироваться к изменяющимся погодным и рельефным условиям;

- организаторские и лидерские компетенции: распределение обязанностей в группе, координация действий, поддержание дисциплины и групповой атмосферы;
- техники бесконфликтного взаимодействия и разрешения спорных ситуаций внутри коллектива;
- профессиональные компетенции младшего инструктора и судьи: планирование, проведение и оценка туристских мероприятий, анализ итогов похода, оформление отчетной документации;
- краеведческие знания - в проектной, конкурсной и просветительской деятельности (участие в викторинах, конференциях, выставках, выступлениях);
- физическую подготовку и технические навыки для участия в туристских соревнованиях и выполнения спортивных нормативов (вплоть до третьего разряда по спортивному туризму).

Формы определения итогов реализации программы

Результативность освоения программного материала отслеживается систематически в течение года с учетом уровня знаний и умений обучающихся на каждом этапе обучения.

В начале учебного года осуществляется входной контроль для определения уровня развития детей и их интеллектуальных способностей. Входной контроль проводится в виде опросов и бесед.

В течение учебного года педагог дополнительного образования организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся. В ходе реализации программы «Пешеходный туризм» осуществляются текущий контроль (по итогам изучения тем модулей и по итогам изучения каждого модуля), промежуточная аттестация по окончанию первого года обучения и по окончанию освоения программы.

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований внутри спортивных групп, тестирования, выполнения контрольных упражнений.

В течение учебного года обучающиеся принимают участие в соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, туристских слётах и соревнованиях, других мероприятиях согласно плану массовых мероприятий.

Формы аттестации (контроля) – участие в соревнованиях, результативность участия в соревнованиях, тестирование, анкетирование.

Для подведения общих итогов обучения проводится однодневный поход в конце учебного года.

Формами (методами) определения результативности программы являются:

- **Тестирование и письменные работы.** Используются для проверки теории: топознаки, правила безопасности, основы первой помощи, краеведение. Применяют тесты с выбором ответа, задания на соотнесение, топографические диктанты (по карте отмечают объекты), билеты на устный ответ.
- **Практические нормативы с чек-листами.** Фиксируют владение конкретными приемами: укладка рюкзака, установка палатки, вязка узлов, работа с компасом и картой, оказание первой помощи. В чек-листе прописывают шаги и критерии «верно/неверно» либо балльную шкалу (например, 0–3 балла за каждый шаг).
- **Хронометраж и оценка качества выполнения.** Для технических действий (преодоление этапа полосы препятствий, навесная переправа, вязка узла) замеряют время и одновременно оценивают технику (безопасность, правильность, слаженность в паре/группе).
- **Решение ситуационных задач.** Обучающемуся предлагают реальную ситуацию (потеря ориентировки, травма, ухудшение погоды) и просят описать алгоритм действий. Оценивают логику, полноту и соответствие правилам безопасности.
- **Педагогическое наблюдение с картой наблюдений.** Педагог фиксирует поведение и действия в походе/на тренировке: инициативность, соблюдение

дисциплины, готовность помочь, способность договариваться. Удобно использовать шкалу уровней (низкий/средний/высокий) по каждому показателю.

- **Рефлексивные листы и дневники туриста.** После каждого значимого мероприятия обучающийся кратко отвечает на вопросы: «Что получилось?», «Где были трудности?», «Что сделаю иначе в следующий раз?». Это показывает рост осознанности и способности к самоанализу.
- **Оценка в групповой работе (взаимооценка).** В малых группах участники оценивают вклад друг друга по простым критериям (помощь, четкость действий, соблюдение правил). Это развивает навыки обратной связи и объективности.
- **Разбор похода/соревнования.** Проводится как обсуждение: группа называет сильные стороны и ошибки, предлагает улучшения. Педагог фиксирует уровень анализа и умение извлекать выводы.
- **Контрольные испытания и тесты ОФП/СФП.** Подтягивания, отжимания, приседания, челночный бег, «пистолетик», планка и т.п. Для туристской специфики добавляют тесты на выносливость (длительный кросс/ходьба с рюкзаком), координацию и силу хвата.
- **Туристские полосы и технические этапы.** Моделируют реальные задачи: навесная переправа, спуск/подъем, вязка носилок, транспортировка «пострадавшего». Оценивают и время, и технику, и безопасность.
- **Прохождение учебных маршрутов с фиксацией параметров.** Замеряют темп, длину переходов, количество привалов, ошибки ориентирования. Сопоставление данных по сезонам показывает динамику технической и физической готовности.
- **Участие в соревнованиях и судейские протоколы.** Результаты на дистанциях турмногоборья и по спортивному ориентированию дают объективные данные о технической и тактической подготовке. Протоколы и итоговые таблицы служат документальным подтверждением.

- **Выполнение разрядных требований и нормативов.** Присвоение спортивного разряда.
- **Походные отчеты и маршрутные документы.** Отчет о походе, протоколы МКК (маршрутно-квалификационной комиссии), маршрутный лист подтверждают опыт прохождения маршрутов установленной категории сложности.
- **Портфолио обучающегося.** В него включают зачетные листы, протоколы соревнований, грамоты, фото- и видеоматериалы, отчеты о походах, рефлексивные листы. Портфолио удобно для итоговой аттестации и профориентации.
- **Матричная карта освоения навыков.** Таблица, где по строкам - навыки (например, «работа с картой», «первая помощь», «установка палатки»), по столбцам - этапы/годы обучения, а в ячейках - уровень освоения и дата подтверждения (зачет, поход, соревнование). Это дает наглядную картину динамики.
- **Анкетирование и обратная связь.** Анкеты для обучающихся и родителей помогают оценить мотивацию, удовлетворенность, изменения в поведении и самооценке. Для педагогов это способ скорректировать программу.

Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1.	**Вводное занятие**	**2**	**-**	**2**	Наблюдение
2.	**Раздел 1. Основы туристкой подготовки**	**26**	**36**	**62**	
3.	Тема 1. Туристские путешествия. История развития туризма	4	-	4	Письменные работы
4.	Тема 2. Воспитательная роль туризма	2	-	2	Письменные работы
5.	Тема 3. Личное и групповое туристское снаряжение	2	2	4	Практические нормативы с чек-листами

6.	Тема 4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6	6	12	Практические нормативы с чек-листами
7.	Тема 5. Подготовка к походу, путешествию	2	4	6	Тестирование
8.	Тема 6. Питание в туристском походе	2	4	6	Решение ситуационных задач
9.	Тема 7. Туристские должности в группе	2	6	8	Тестирование
10.	Тема 8. Правила движения в походе, преодоление препятствий	2	10	12	Практические нормативы с чек-листами
11.	Тема 9. Техника безопасности при проведении походов, занятий	2	4	6	Тестирование
12.	Тема 10. Подведение итогов туристского похода	2	-	2	Письменные работы
13.	**Раздел 2. Краеведение**	**14**	**6**	**20**	
14.	Тема 1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	6	4	10	Тестирование
15.	Тема 2. Туристические возможности родного края	4	-	4	Письменные работы
16.	Тема 3. Изучение района путешествия	4	2	6	Письменные работы
17.	**Раздел 3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**	**8**	**8**	**16**	
18.	Тема 1. Личная гигиена туриста	2	-	2	Тестирование
19.	Тема 2. Походная медицинская аптечка	2	-	2	Письменные работы
20.	Тема 3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	4	6	Решение ситуационных задач
21.	Тема 4. Приемы транспортировки пострадавшего	2	4	6	Практические нормативы с чек-листами

22.	**Раздел 4. Топография и ориентирование**	**15**	**19**	**34**	
23.	Тема 1. Понятие о топографической и спортивной карте	2	-	2	Тестирование
24.	Тема 2. Условные знаки	4	4	8	Тестирование
25.	Тема 3. Ориентирование по горизонту, азимут	2	2	4	Наблюдение
26.	Тема 4. Компас. Работа с компасом	1	1	2	Наблюдение
27.	Тема 5. Измерение расстояний	2	4	6	Решение ситуационных задач
28.	Тема 6. Способы ориентирования	2	4	6	Наблюдение
29.	Тема 7. Ориентирование по местным предметам.	2	4	6	Практические нормативы с чек-листами
30.	**Раздел 5. Физическая подготовка**	**3**	**43**	**46**	
31.	Тема 1. Краткие сведения о строении человека	2	-	2	Тестирование
32.	Тема 2 Предупреждение спортивных травм на тренировках	1	1	2	Тестирование
33.	Тема 3. Общая физическая подготовка	-	20	20	Сдача контрольных нормативов
34.	Тема 4. Специальная физическая подготовка	-	20	20	Сдача контрольных нормативов
35.	Тема 5. Сдача контрольных нормативов	-	2	2	Сдача контрольных нормативов
36.	**Раздел 6. Туристические слеты, экскурсии, соревнования и походы**	-	36	36	Участие в соревнованиях, Разбор мероприятий
37.	**Итого за год**	**72**	**144**	**216**	

2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1.	**Вводное занятие**	**2**	-	2	Наблюдение
2.	**Раздел 1. Основы туристической подготовки**	**4**	**-**	**4**	
3.	Тема 1. Итоги летнего похода	2	-	2	Рефлексивные листы
4.	Тема 2. Туристские путешествия. История развития туризма	2	-	2	Тестирование
5.	**Раздел 2. Топография и ориентирование**	**12**	**10**	**22**	
6.	Тема 1. Топографическая и спортивная карта	2	2	4	Тестирование
7.	Тема 2. Компас. Работа с компасом	2	4	6	Наблюдение
8.	Тема 3. Измерение расстояний	2	2	4	Решение ситуационных задач
9.	Тема 4. Способы ориентирования	2	2	4	Наблюдение
10.	Тема 5. Ориентирование по местным приметам.	2	-	2	Письменные работы
11.	Тема 6. Действия в случае потери ориентировки.	2	-	2	Практические нормативы с чек-листами
12.	**Раздел 3. Краеведение**	**8**	-	**8**	Тестирование
13.	Тема 1. Туристские возможности родного края	6	-	6	Письменные работы
14.	Тема 2. Изучение района путешествия	2	-	2	Тестирование
15.	**Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**	**6**	**8**	**14**	
16.	Тема 1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	-	2	Тестирование
17.	Тема 2. Походная аптечка, использование лекарственных растений	2	2	4	Практические нормативы с чек-листами

18.	Тема 3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	2	4	6	Решение ситуационных задач
19.	Тема 4. Транспортировка пострадавшего	-	2	2	наблюдение
20.	**Раздел 5. Специальная подготовка**	**8**	**20**	**28**	
21.	Тема 1. Тактика походов и соревнований	2	6	8	Наблюдение
22.	Тема 2. Техника прохождения этапов	2	8	10	Туристские полосы
23.	Тема 3. Преодоление естественных препятствий	4	6	10	Туристские полосы
24.	**Раздел 6. Организация и подготовка спортивных походов**	**12**	**20**	**32**	Участие в походе
25.	Тема 1. Личное и групповое туристское снаряжение	2	2	4	Тестирование
26.	Тема 2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	4	6	Решение ситуационных задач
27.	Тема 3. Подготовка к походу, путешествию	2	6	8	Практические нормативы с чек-листами
28.	Тема 4. Питание в туристском походе	2	4	6	Практические нормативы с чек-листами
29.	Тема 5. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	2	4	6	Наблюдение
30.	Тема 6. Подведение итогов путешествия	2	-	2	Рефлексивные листы
31.	**Раздел 7. Физическая подготовка**	**3**	**39**	**42**	
32.	Тема 1. Краткие сведения о функциях организма человека	2	-	2	Тестирование

33.	Тема 2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1	1	2	Тестирование
34.	Тема 3. Общая физическая подготовка	-	16	16	Сдача контрольных нормативов
35.	Тема 4. Специальная физическая подготовка	-	20	20	Сдача контрольных нормативов
36.	Тема 5. Сдача контрольных нормативов	-	2	2	Сдача контрольных нормативов
37.	**Раздел 8. Туристические слеты, экскурсии, соревнования и походы**	**-**	**64**	**64**	Участие в соревнованиях, Разбор похода/ соревнования
38.	**Итого за год**	**53**	**163**	**216**	

3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1.	**Вводное занятие**	**2**	**-**	**2**	Наблюдение
2.	**Раздел 1. Особенности спортивного туризма**	**16**	**-**	**16**	
3.	Тема 1. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	2	-	2	Тестирование
4.	Тема 2. Организационные структуры спортивного туризма	4	-	4	Тестирование
5.	Тема 3. Основные положения «Правила проведения соревнований, спортивных туристских походов»	4	-	4	Тестирование
6.	Тема 4. Особенности других видов туризма	6	-	6	Письменные работы

7.	**Раздел 2. Топография и ориентирование**	**8**	**12**	**20**	
8.	Тема 1. Работа с картами, картосхемами	2	4	6	Практические нормативы с чек-листами
9.	Тема 2. Тактика ориентирования на местности	2	2	4	Решение ситуационных задач
10.	Тема 3. Ориентирование по местным предметам.	2	2	4	Наблюдение
11.	Тема 4. Действия в случае потери ориентировки	2	4	6	Решение ситуационных задач
12.	**Раздел 3. Краеведение**	**4**	**4**	**8**	
13.	Тема 1. Туристские возможности родного края	4	4	8	Доклад
14.	**Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**	**2**	**10**	**12**	
15.	Тема 1. Оказание первой доврачебной помощи	2	6	8	Решение ситуационных задач
16.	Тема 2. Транспортировка пострадавшего	-	4	4	Решение ситуационных задач
17.	**Раздел 5. Специальная подготовка**	**4**	**26**	**30**	
18.	Тема 1. Тактика походов и соревнований	2	2	4	Тестирование
19.	Тема 2. Специальное снаряжение и работа с ним	2	4	6	Практические нормативы с чек-листами
20.	Тема 3. Техника прохождения этапов	-	10	10	Туристские полосы
21.	Тема 4. Преодоление естественных препятствий	-	10	10	Туристские полосы
22.	**Раздел 6. Организация и подготовка спортивных походов**	**10**	**20**	**30**	
23.	Тема 1. Формы спортивных походов. Основные цели и задачи	4	2	6	Письменные работы

24.	Тема 2. Подготовка к походу	2	4	6	Наблюдение
25.	Тема 3. Питание в походе	-	6	6	Решение ситуационных задач
26.	Тема 4. Снаряжение для лыжных и пеших походов	-	4	4	Практические нормативы с чек-листами
27.	Тема 5. Организация туристского быта	2	4	6	Решение ситуационных задач
28.	Тема 6. Подведение итогов похода	2	-	2	Рефлексивные листы
29.	**Раздел 7. Физическая подготовка**	**-**	**26**	**26**	
30.	Тема 1. Общая физическая подготовка	-	10	10	Сдача контрольных нормативов
31.	Тема 2. Специальная физическая подготовка	-	14	14	Сдача контрольных нормативов
32.	Тема 3. Сдача контрольных нормативов	-	2	2	Сдача контрольных нормативов
33.	**Раздел 8. Туристические слеты, экскурсии, соревнования и походы**	**-**	**72**	**72**	Участие в соревнованиях, Разбор похода/ соревнования
34.	**Итого за год**	**46**	**170**	**216**	

4 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1.	**Вводное занятие**	**2**	-	2	Наблюдение
2.	**Раздел 1. Туристская подготовка**	**8**	**10**	**18**	Участие в походе
3.	Тема 1. Нормативные документы по туризму	4	-	4	Письменные работы
4.	Тема 2. Ремонт, усовершенствование и подготовка туристского снаряжения	2	4	6	Практические нормативы с чек-листами

5.	Тема 3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях	2	4	6	Решение ситуационных задач
6.	Тема 4. Подготовка к путешествию, подведение итогов	-	2	2	Рефлексивные листы
7.	**Раздел 2. Ориентирование и краеведение**	**12**	**6**	**18**	
8.	Тема 1. Ориентирование на местности	2	4	6	Практические нормативы с чек-листами
9.	Тема 2. Правила соревнований по спортивному ориентированию	6	2	8	Тестирование
10.	Тема 3. Общественно-полезная деятельность. Краеведческая и природоохранная деятельность. Наблюдения в походе	4	-	4	Письменные работы
11.	**Раздел 3. Обеспечение безопасности**	**6**	**12**	**18**	
12.	Тема 1. Обеспечение безопасности на соревнованиях по турмногоборью, в походах	2	4	6	Тестирование
13.	Тема 2. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	4	6	Рефлексивные листы
14.	Тема 3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	4	6	Решение ситуационных задач
15.	**Раздел 4. Специальная подготовка**	**4**	**22**	**26**	
16.	Тема 1. Туристская тактика	2	2	4	Решение ситуационных задач
17.	Тема 2. Туристская техника	2	2	4	Практические нормативы с чек-листами

18.	Тема 3. Техника преодоления естественных препятствий (лыжный туризм)		10	10	Туристские полосы
19.	Тема 4. Техника преодоления естественных препятствий		8	8	Туристские полосы
20.	**Раздел 5. Судейская подготовка**	**16**	**8**	**24**	
21.	Тема 1. Организация и судейство различных видов турмногоборья	4	4	8	Решение ситуационных задач
22.	Тема 2. Права и обязанности судейской бригады	6	4	10	Тестирование
23.	Тема 3. Правила туристских соревнований	6	-	6	Тестирование
24.	**Раздел 6. Физическая подготовка**	**2**	**36**	**38**	
25.	Тема 1. Врачебная помощь, самоконтроль	2	-	2	Рефлексивные листы
26.	Тема 2. Общая физическая подготовка		14	14	Сдача контрольных нормативов
27.	Тема 3. Специальная физическая подготовка		20	20	Сдача контрольных нормативов
28.	Тема 4. Сдача контрольных нормативов	-	2	2	Сдача контрольных нормативов
29.	**Раздел 7. Туристические слеты, экскурсии, соревнования и походы**	**-**	**72**	**72**	Участие в соревнованиях, Разбор похода/ соревнования
30.	**Итого**	**50**	**166**	**216**	

5 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1.	**Вводное занятие**	**2**	**-**	**2**	Наблюдение

2.	**Раздел 1. Туристская подготовка**	**6**	**2**	**8**	
3.	Тема 1. Обзор туристских районов	4		4	Тестирование
4.	Тема 2. Права и обязанности членов туристской группы	2	2	4	Тестирование
5.	**Раздел 2. Ориентирование и краеведение**	**10**	**16**	**26**	
6.	Тема 1. Ориентирование в природных условиях. Карты и картосхемы	2	2	4	Практические нормативы с чек-листами
7.	Тема 2. Техника и тактика спортивного ориентирования	2	8	10	Практические нормативы с чек-листами
8.	Тема 3. Общественно-полезная деятельность.	2	2	4	Рефлексивные листы
9.	Тема 4. Краеведческая и природоохранная деятельность.	2	2	4	Рефлексивные листы
10.	Тема 5. Наблюдения в походе	2	2	4	Рефлексивные листы
11.	**Раздел 3. Обеспечение безопасности**	**4**	**12**	**16**	
12.	Тема 1. Обеспечение безопасности на соревнованиях по турмногоборью, в походах		4	4	Тестирование
13.	Тема 2. Выживание в экстремальных ситуациях	2	4	6	Решение ситуационных задач
14.	Тема 3. Организация и проведение поисково-спасательных работ (ПСР) и транспортировки пострадавшего	2	4	6	Наблюдение
15.	**Раздел 4. Специальная подготовка**	**8**	**44**	**52**	

16.	Тема 1. Технические приемы при преодолении естественных препятствий	4	22	26	Туристские полосы
17.	Тема 2. Техника и тактика турмногоборья	2	12	14	Туристские полосы
18.	Тема 3. Элементы скалолазания (альпинизма)	2	10	12	Туристские полосы
19.	**Раздел 5. Судейская подготовка**	**4**	**4**	**8**	
20.	Тема 1. Организация соревнований	2	2	4	Решение ситуационных задач
21.	Тема 2. Обеспечение безопасности туристских соревнований	2	2	4	Тестирование
22.	**Раздел 6. Физическая подготовка**	**-**	**32**	**32**	
23.	Тема 1. Врачебная помощь, самоконтроль	-	2	2	Рефлексивные листы
24.	Тема 2. Общая физическая подготовка		10	10	Сдача контрольных нормативов
25.	Тема 3. Специальная физическая подготовка		18	16	Сдача контрольных нормативов
26.	Тема 4. Сдача контрольных нормативов	-	2	2	Сдача контрольных нормативов
27.	**Раздел 7. Туристические слеты, экскурсии, соревнования и походы**	**-**	**72**	**72**	Участие в соревнованиях, Разбор похода/ соревнования
28.	**Итого**	**34**	**182**	**216**	

Содержание учебного плана

1 год обучения

Вводное занятие - знакомство с программой туристско-краеведческой подготовки; инструктажи по технике безопасности.

Раздел 1.Основы туристской подготовки

Тема 1.Туристические путешествия. История развития туризма

Теория

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристические нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Краеведение, Туристическо-краеведческое движение учащихся «Отечество», основы направления движения.

Тема 2. Воспитательная роль туризма

Теория

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки самообладания. Общественно - полезная работа.

Тема 3. Личное и групповое туристическое снаряжение

Теория

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода. Требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, тип лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половики и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практика

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения.

Работа со снаряжением, уход за снаряжением.

Тема 4. Организация туристического быта. Привалы и ночлеги

Теория

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

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установок палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работа с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания

Практика

Развертывание и свертывание лагеря (бивака).

Разжигание костра.

Тема 5. Подготовка к походу, путешествию

Теория

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт. Отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практика

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода.

Изучение маршрутов походов

Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Тема 6. Питание в туристическом походе

Теория

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Практика

Составление меню и списка продуктов для 1-3- дневного похода.

Закупка, фасовка и упаковка продуктов.

Приготовление пищи на костре. 2ч.

Тема 7. Туристические должности в группе

Теория

Должности постоянные и временные.

Командир группы. Требование к командиру группы (туристический опыт, инициативность, ровные отношения с членами групп, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, и поддержания нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман, Краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет в походе, физорг и т.д.)

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытьё посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практика

Выполнение обязанностей завхоза в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Выполнение обязанностей медика в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Выполнение обязанностей ремонтника в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Выполнение обязанностей летописца в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Тема 8 Правила движения в походе, преодоление препятствий

Теория

Порядок движения группы на маршруте. Туристический строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

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

Практика

Отработка движения по дорогам колонной.

Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников.

Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: через завалы, по заболоченной местности.

Тема 9 Техника безопасности при проведении походов, занятий

Теория

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

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

Использование простейших узлов и техника их вязания.

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

Практика

Обработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

Использование альпенштоков на склонах.

Организация переправы по бревну с самостраховкой.

Тема 10 Подведение итогов туристского похода

Теория

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекции и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организаций, давших задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участниками.

Раздел 2. Краеведение

Тема 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. Транспортные магистрали. Промышленность.

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.

Практика

Знакомство с картой своего края.

«Путешествия» по карте.

Проведение краеведческих викторин.

Тема 2. Туристические возможности родного края

Теория

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные

музеи, народные и школьные музеи Экскурсии на предприятия, на стройки в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практика

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

Тема 3. Изучение района путешествия

Теория

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

Практика

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

Раздел 3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Тема 1. Личная гигиена туриста

Теория

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Тема 2. Походная медицинская аптечка

Теория

Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хранения заболеваний.

Тема 3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теория

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работать с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практика

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Тема 4. Приемы транспортировки пострадавшего

Теория

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практика

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Раздел 4. Топография и ориентирование

Тема 1. Понятие о топографической и спортивной карте

Теория

Определение роли типографии и типографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

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

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Тема 2. Условные знаки

Теория

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам, Масштабные инее масштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки, Сочетание знаков, Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтальные основы, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика

Изучение по местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа.

Топографические диктанты.

Тема 3. Ориентирование по горизонту, азимут

Теория

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта, Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Практика

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутное кольцо, Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Тема 4. Компас, работа с компасом

Теория

Компас, Типы компасов, Устройство компаса Адрианова, Спортивный жидкостный компас, Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром, Визирование и визирный ключ. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практика

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка).

Нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).

Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

Тема 5.Измерение расстояний

Теория

Способы изменения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практика

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы.

Упражнения на прохождение отрезков различной длины.

Измерение кривых линий на картах разного масштаба.

Тема 6. Способы ориентирования

Теория

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек состояния на карте (привязки). Сходные (параллельные ситуации). Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и карты и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Практика

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отыскиванию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини - маршрута, движение по легенде.

Тема 7. Ориентирование по местным предметам.

Теория

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практика

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня.

Упражнение по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде.

Определение точки состояния на спортивной карте, имитации ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

Раздел 5. Физическая подготовка

Тема 1. Краткие сведения о строении человека

Теория

Краткие сведения о строении организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание газообмен.

Органы и пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Тема 2. Предупреждение спортивных травм на тренировках

Теория

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практика

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Тема 3. Общая физическая подготовка

Теория

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристических походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практика

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнение со скалкой, гантелями. Элементами акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание – освоение одного из способов.

Тема 4. Специальная физическая подготовка

Теория

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

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

Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливости): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практика

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и на расслабление мышц.

Тема 5. Сдача контрольных нормативов

Практика

Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Раздел 6. Туристские слеты, экскурсии, соревнования и походы

Участие обучающихся в мероприятиях, связанных с туризмом, краеведением и ориентированием.

2 год обучения

Вводное занятие - знакомство с программой туристско-краеведческой подготовки; инструктажи по технике безопасности.

Раздел 1. Основы туристской подготовки

Тема 1.Итоги летнего похода

Теория

Впечатления и эмоции, безопасность и организация движения, биват и быт, краеведение и исследования в походе, роли и командная работа, итоги, документы, планы.

Тема 2. Туристические путешествия. История развития туризма

Теория

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и другие.

История развития туризма в России. Влияние государства и различных общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

Раздел 2. Топография и ориентирование

Тема 1. Топографическая и спортивная карта

Теория

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Виды спортивных карт. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населённые пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практика

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учётом основных форм и элементов рельефа.

Тема 2. Компас. Работа с компасом

Теория

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приёмы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практика

Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты.

Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

Тема 3. Измерение расстояний

Теория

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счёт шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практика

Измерение длины шага, построение графика перевода числа в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счёте шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности.

Прохождение и пробегание отрезков различной длинны.

Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

Тема 4. Способы ориентирования

Теория

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде (подробному описанию пути).

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практика

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты.

Тема 5. Ориентирование по местным приметам

Теория

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, созданных природой, людьми.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры.

Использование троп идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жёсткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача – движение по тропам и дорогам до выхода к населённым пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своём местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практика

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах.

Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

Раздел 3. Краеведение

Тема 1. Туристские возможности родного края

Теория

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населённого пункта. Литература по изучению родного края.

Практика

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов.

Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки, культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

Тема 2. Изучение района путешествия

Практика

Знакомство с отчётами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учёт времени на их посещение. Население данного района.

Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Тема 1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увлечении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека.

Практика

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиена на тренировках и в походах.

Тема 2. Походная аптечка, использование лекарственных растений

Теория

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания по применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практика

Формирование походной аптечки. Знакомств с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

Тема 3.Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теория

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристических походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадания в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Ушибы, ссадины, потёртости. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бытования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

Практика

Освоение способов бытования ран, наложение жгута.

Приёмы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца.

Тема 4. Транспортировки пострадавшего

Практика

Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие – обеспечение полного покоя повреждённой части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Раздел 5. Специальная подготовка

Тема 1. Тактика походов и соревнований

Теория

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Практика

Разработка плана-графика похода.

Тема 2. Техника прохождения этапов

Теория

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и по необходимости маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, по карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трёх точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантином» и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Практика

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

Тема 3. Преодоление естественных препятствий

Теория

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, верёвки, карабины и т.д. Узлы: простой и двойной проводник, восьмёрка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практика

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

Раздел 6. Организация и подготовка спортивных походов

Тема 1. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория

Требования к туристскому снаряжению; прочность, лёгкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учётом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, канны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка милы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

Специальное снаряжение: верёвки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практика

Комплектование личного и общественного снаряжения.

Тема 2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение – наличие питьевой воды, дров;

- безопасность – удалённость от населённых пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;

- комфортность – продуваемость поляны, освещённость утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приёма пищи. Мытьё и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практика

Выбор места бивака.

Самостоятельная работа по развёртыванию и свёртыванию лагеря.

Установка палаток в различных условиях.

Заготовка дров – работа с пилой и топором.

Тема 3. Подготовка к походу, путешествию

Теория

Подбор группы и распределение обязанностей.

Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности пополнения продуктов в походе.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в 1-3-дневный и многодневный поход. Смотр готовности, его назначение.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практика

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачётного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода.

Заполнение маршрутной документации.

Тема 4. Питание в туристском походе

Теория

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов.

Практика

Составление меню и списка продуктов.

Фасовка и упаковка продуктов.

Приготовление пищи на костре.

Контрольная работа – составление меню на 3-5 дней.

Тема 5. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Теория

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнём и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Практика

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Тема 6. Подведение итогов туристского путешествия

Теория

Отчёты ответственных за всю работу. Обработка собранных материалов.

Разбор действий участников в походе и группы в целом. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчёта о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практика

Подготовка и составление отчёта о походе.

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

Подготовка отчётного вечера, выставки или газеты по итогам похода.

Раздел 7. Физическая подготовка

Тема 1. Краткие сведения о функциях организма человека

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. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, лёгкие, кожа).

Нервная система – центральная и периферическая. Элементы строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств

человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями и на обмен веществ.

Тема 2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Теория

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом.

Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приёмы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практика

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приёмов самомассажа.

Тема 3. Общая физическая подготовка

Практика

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положениях – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперёд, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики

Кувырки (вперёд, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полёт-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперёд).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноска груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных

сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Лёгкая атлетика

Бег на короткие дистанции 30, 60, 100м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 3-5км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5км на время. Катание с гор. Спуски и подъёмы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приёмов падения в экстренных ситуациях.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Тема 4. Специальная и физическая подготовка

Практика

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной, на дистанции от 5 до 15км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800м. многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием

ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперёд. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200м.

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через коня, козла. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движении. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъём по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъём по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

Элементы скалолазания:

Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах на предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лёжа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 3-4кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги то груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др.

Эстафеты с переноской тяжёлых предметов (набивных мячей, камней, партнёров, по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, перекрёстным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперёд, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами.

Упражнения с палками, булавами. Отведение рук и ног в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслоением мышц при взмахе вперёд, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперёд, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания – глубокий вдох и продолжительный выдох.

Тема 5. Сдача контрольных нормативов

Практика

Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Раздел 8. Туристские слеты, экскурсии, соревнования и походы

Практика

Участие обучающихся в мероприятиях связанных с туризмом, краеведением и ориентированием.

3 год обучения

Вводное занятие - знакомство с программой туристско-краеведческой подготовки; инструктажи по технике безопасности.

Раздел 1. Особенности спортивного туризма

Тема 1. Обеспечение безопасности в туристском походе , на тренировочных занятиях

Теория

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, на тренажёрах.

Правила поведения при переезде группы на транспорте.

Правила поведения на скалодроме, техника безопасности при работе на скалодроме и на этапах, расположенных на высоте.

Профилактика травматизма на занятиях.

Правила поведения в незнакомом населённом пункте. Взаимодействия с местным населением.

Соблюдение мер безопасности при низких температурах.

Тема 2. Организационные структуры спортивного туризма

Теория

Нормативные документы по спортивному туризму, работа маршрутно-квалификационных комиссий, проведение различных туристских мероприятий (слёты, соревнования, туриады, чемпионаты).

Разрядные требования. «Единая всероссийская спортивная квалификация».

Тема 3. Основные положения «Правил проведения соревнований спортивных туристских походов»

Теория

Требования к участникам спортивных походов. Соревнования по турмногоборью заключаются в командном прохождении туристско-спортивного маршрута определённой длины с преодолением естественных препятствий различной категории сложности за соответствующее время.

Походы: категорийные, некатегорийные, походы выходного дня. Правильная оценка их сложности.

Тема 4. Особенности других видов туризма

Теория

Знакомство с водным и спелеологическим туризмом

Раздел 2. Топография и ориентирование

Тема 1.Работа с картами, картосхемами

Теория

Хрестоматия ориентирования. Условные знаки, азбука ориентировщика. Чтение карты. Ориентирование и карта. Виды и характеристика картографического материала. Измерение на местности. Ориентирование без карты «движение по азимуту». Ориентирование с помощью карты. Виды ориентиров. Способы определения точек стояния. Планирование участков и способов их прохождения. Контрольные ориентиры. Виды соревнований по ориентированию.

Практика

Чтение различных карт по квадратам и маршрутам. Диктант - зарисовка по описанию движения, составление плана-графика. Измерение расстояний на карте и местности, движение по азимуту, беглое чтение карты, выбор пути движения и реализация его с учетом различных факторов. Игры и упражнения, направленные на развитие памяти, мышления.

Тема 2.Тактика ориентирования на местности

Теория

Сбор информации о предстоящем соревновании, районе похода. Тактические действия до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах. Составление тактического плана прохождения и распределения сил на дистанции.

Тактические действия в индивидуальных и командных соревнованиях с учетом вида соревнований. Разбор и анализ учебных трасс и трасс соревнований. Анализ ошибок спортсмена.

Тема 3. Ориентирование по местным предметам.

Теория

Ориентирование по местным предметам - определение сторон горизонта с помощью природных и рукотворных объектов.

Природные признаки: у отдельно стоящих деревьев ветви гуще и длиннее с южной стороны, на стволах берёзы кора светлее и чище с юга, муравейники имеют пологий южный и крутой северный склон; снег быстрее тает на южных

склонах и у оснований деревьев, мхи и лишайники обильнее растут на северной стороне камней и стволов.

Рукотворные ориентиры: алтари православных церквей обращены на восток, входы - с западной стороны, приподнятый конец нижней перекладины креста на куполе указывает на север, в лесу просеки обычно прорублены по направлениям север - юг и запад - восток, квартальные столбы помогают определить стороны света.

Тема 4. Действия в случае потери ориентировки

Теория

Действие в случае потери ориентировки. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи часов и солнца, часов и луны. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, объектов, созданных природой, людьми.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действия в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения.

Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача – движение по тропам и дорогам до выхода к населённым пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своём местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Раздел 3. Краеведение

Тема 1. Туристские возможности родного края

Теория

Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав.

История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населённого пункта. История своей школы, её выпускники.

Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты. Их местонахождение и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи. Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия, другие объекты народного хозяйства. Литература о родном крае.

Практика

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Встречи с представителями науки, культуры, промышленности, сельского хозяйства своего населённого пункта. Участие в создании летописи своего населённого пункта, родной школы. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Тема 1. Оказание первой доврачебной помощи

Теория

Факторы, определяющие возникновение несчастных случаев: объективные и субъективные.

Назначение медикаментов, относящихся к различным группам (обеззараживающие, кровоостанавливающие, обезболивающие, жаропонижающие, желудочные, сердечные). Простудные и желудочно-кишечные заболевания в походе. Характерные травмы – ожоги, потёртости, ушибы, растяжения, переломы.

Практика

Разбор причин возникновения экстремальных ситуаций (примеры, описанные в литературе). Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему.

Тема 2. Транспортировка пострадавшего

Теория

Способ транспортировки пострадавшего зависит от его состояния, характера травмы, условий местности и т.д.

Способы транспортировки: на руках, на рюкзаке, верёвке, лыжных палках, на импровизированных носилках. В зимнем походе изготавливают волокушу.

Практика

Изготовление различных носилок, волокуш для транспортировки пострадавшего.

Раздел 5. Специальная подготовка

Тема 1.Тактика походов и соревнований

Теория

Особенности тактики походов различной категории сложности. Особенности тактики командных соревнований по видам туристского многоборья. Важнейшая тактическая задача - безопасное прохождение похода, дистанций различного уровня и сложности. Тактическая оценка различных участков маршрута, дистанции соревнований с позиции времени на прохождение и пути на конкретном рельефе. Роль и место капитана. Разбор практических занятий.

Практика

Тактическая игра на картосхемах.

Тема 2. Специальное снаряжение и работа с ним

Теория

Требования, предъявляемые к снаряжению. Соответствие ГОСТАМ и технической документации. Веревки, карабины, блоки и полиспасты. Страховочные системы. Применение страховочных систем. Требования к страховочным системам. Самостраховка. Зажимы. Рукавицы, каски. Узлы. Опорные петли. Групповое и личное снаряжение

Практика

Применение на практики специального снаряжения.

Тема 3. Техника прохождения этапов

Практика

Дальнейшее совершенствование техники прохождения этапов. Работа с верёвками сопровождения на этапах и командной страховкой. Транспортировка лыж, груза на этапе.

Наведение перил для занятий. Маркировка верёвок. Опорные петли. Действие участников команды при заданном условии: сквозное прохождение дистанции, действия команды по прибытии последнего участника на этап. Самонаведение перил в личном, командном прохождении на этапах «Спортивный спуск», «Спуск дюльфером». Спуск по склону с самостраховкой по перилам шагом, на лыжах. Подъём первого участника по склону. Переправа с маятниковой опорой через ручей, овраг. Движение по навесной переправе с самонаведением перил. Совершенствование техники преодоления этапов «Движение по перилам: вброд, по бревну через реку, овраг и по тонкому льду», «Траверс склона», «Подъём по склону с верхней командной страховкой (самостраховкой)», «Движение по верёвке с перилами (параллельные перила)». Командное и личное прохождение.

Тема 4. Преодоление естественных препятствий

Практика

Дальнейшее совершенствование техники преодоления естественных препятствий.

Раздел 6. Организация и подготовка спортивных походов

Тема 1. Формы спортивных походов. Основные цели и задачи

Теория

Туристские походы по форме их организации, целям и задачам подразделяются на спортивные, учебно-тренировочные и на туристские экспедиции.

Спортивные походы. Разработка маршрута. Выпуск группы. Защита пройденного маршрута по форме. Получение справок о совершённом походе.

Учебно-тренировочный поход. Туристские экспедиции.

Тема 2. Подготовка к походу

Теория

Использование при изучении маршрута похода отчётов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их определения.

Изучение маршрута и подготовка к летнему зачётному походу.

Практика

Разработка маршрута похода.

Тема 3. Питание в походе

Теория

Расчёт калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное питание». Витамины.

Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.

Практика

Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Подготовка примуса к работе. Приготовление пищи на примусе.

Тема 4. Снаряжение для лыжных и пеших походов

Теория

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачётного похода.

Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления

Конструкции чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления.

Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Выкройки, техника изготовления.

Практика

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

Тема 5. Организация туристского быта

Теория

Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки. Виды примусов и правила работы с ними.

Практика

Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нём.

Тема 6. Подведение итогов похода

Теория

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчётного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Подготовка и составление отчёта о проделанном походе.

Раздел 7. Физическая подготовка

Тема 1. Общая физическая подготовка

Практика

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке, переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по

качающемуся бревну. Подъём по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Лёгкая атлетика.

Тема 2. Специальная физическая подготовка

Практика

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и на расслабление мышц.

Тема 3. Сдача контрольных нормативов

Практика

Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Раздел 8. Туристские слеты, экскурсии, соревнования и походы

Практика

Участие обучающихся в мероприятиях связанных с туризмом, краеведением и ориентированием.

4 год обучения

Вводное занятие - знакомство с программой туристско-краеведческой подготовки; инструктажи по технике безопасности.

Раздел 1. Туристская подготовка

Тема 1. Нормативные документы по туризму

Теория

Знакомство с основными нормативными документами по туризму. «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации». «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации».

Правила соревнований по спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Разряды и звания в туризме, ориентировании, туристском многоборье.

Нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России».

Классификационная книжка спортсмена, справки о совершённом туристском путешествии, о судействе соревнований, выписка из протокола результатов соревнований для оформления разряда.

Тема 2. Ремонт, усовершенствование и подготовка туристского снаряжения

Теория

Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению. Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения.

Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность. Участие в конкурсах туристских самоделок. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения.

Костровые приспособления: таганки и тросики, техника их изготовления.

Практика

Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

Тема 3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях

Теория

Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, иглу.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Способы добывания огня без спичек.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений.

Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Практика

Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных ситуациях.

Тема 4. Подготовка к путешествию, подведение итогов (3 часа)

Практика

Выбор района путешествия. Изучение района путешествия; подготовка докладов участников группы. Разработка маршрута, графика по дням, запасного и аварийного варианта. Изучение сложных участков и составление планов их преодоления. Подготовка картографического материала. Прохождение врачебного контроля. Подготовка заявочной и маршрутной документации, оформление документов в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК), регистрация в поисково-спасательном отряде (ПСО).

Подготовка путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Проверка личной и групповой готовности к путешествию.

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка и составление отчёта о проведённом походе. Оформление разрядных документов. Проведение

отчётного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты.

Раздел 2. Ориентирование и краеведение

Тема 1. Ориентирование на местности

Теория

Ориентирование без карты «движение по азимуту». Ориентирование с помощью карты. Виды ориентиров. Способы определения точек стояния. Планирование участков и способов их прохождения. Контрольные ориентиры. Виды соревнований по ориентированию.

Действие в случае потери ориентировки. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи часов и солнца, часов и луны. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, объектов, созданных природой, людьми.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действия в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача – движение по тропам и дорогам до выхода к населённым пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своём местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практика

Чтение различных карт по квадратам и маршрутам. Диктант - зарисовка по описанию движения, составление плана-графика. Измерение расстояний на

карте и местности, движение по азимуту, беглое чтение карты, выбор пути движения и реализация его с учетом различных факторов. Игры и упражнения, направленные на развитие памяти, мышления.

Тема 2. Правила соревнований по спортивному ориентированию

Теория

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

Тема 3. Общественно-полезная деятельность. Краеведческая и природоохранная деятельность. Наблюдения в походе

Теория

Краеведческий обзор родного края. Широкое понимание краеведения: от познания родного края к познанию других областей и всей страны.

Охрана природы – одна из главных обязанностей граждан. Значение сбалансированности природоохранных мероприятий. Виды природоохранной пропаганды. Воспитание примером и делом.

Практика

Общественно полезная деятельность туристов в походе: исследовательская работа (по заданию научных и хозяйственных организаций); краеведческая работа среди населения; работа по охране природы.

Агитация и пропаганда туризма в средствах массовой информации.

Раздел 3. Обеспечение безопасности

Тема 1. Обеспечение безопасности на соревнованиях по турмногоборью, в походах

Теория

Безопасность – важнейшее требование любого туристского мероприятия. Классификация опасностей гор.

Меры предупреждения опасности при подготовке и проведении путешествия. Правила безопасности – подготовка снаряжения; организация верхней страховки, обязанности страхующего.

Состав и численность группы, прогноз погоды и сигнализация о начале дождей, сигнализация. Контрольные сроки.

Практика

Инструктаж и проверка знаний каждого члена группы по технике безопасности.

Ознакомление на местности с опасностями, связанными с рельефом, с изменениями метеорологической обстановки.

Тема 2. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Теория

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практика

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Тема 3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теория

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, поражённому электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практика

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Раздел 4. Специальная подготовка

Тема 1. Туристская тактика

Теория

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода.

Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи и снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Тема 2. Туристская техника

Теория

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различного характера, скалам.

Правила передвижения в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трёх точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантином и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование специального снаряжения (страховочная система, верёвки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмёрка, прямой, встречный, схватывающие узлы. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время переправы вброд.

Практика

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

Тема 3. Техника преодоления естественных препятствий (лыжный туризм)

Практика

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.

Тема 4. Техника преодоления естественных препятствий

Практика

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.

Раздел 5. Судейская подготовка

Тема 1. Организация и судейство различных видов турмногоборья

Теория

Виды соревнований по топографической съёмке. Участие в судействе соревнований по ориентированию. Участие в подготовке дистанции (планирование на карте и установка на местности).

Ориентирование в программе туристских слётов и соревнований: соревнования в выполнении отдельных заданий по элементам ориентирования и топографии; соревнования по отдельным видам ориентирования (спортивное ориентирование).

Виды и характер соревнований по туристской технике. Соревнования по отдельным заданиям (этапам) туристской техники. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий.

Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Участники соревнований. Участие в организации и судействе конкурсной программы.

Судейская коллегия вида, организация её работы.

Содержание конкурсной программы туристских соревнований, её цели и задачи. Зачётные и незачётные конкурсы.

Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации» - основной документ, регламентирующий организацию и проведение туристского похода. Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК), её роль в организации и проведении туристского похода.

Организация и судейство вида «Поисково-спасательные работы». Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов.

Практика

Участие в подготовке туристской полосы препятствий. Судейство соревнований по туристской технике, работа в различных бригадах. Участие в разработке условий проведения соревнований. Участие в подготовке и проведении костра и вечера дружбы.

Тема 2. Права и обязанности судейской бригады

Теория

Беспристрастное, принципиальное, объективное и квалифицированноное судейство – главная обязанность судьи туристских соревнований.

Состав главной судейской коллегии. Состав судейских служб. Требования, предъявляемые к опыту судей.

Права и обязанности главного судьи и его заместителей, главного секретаря и членов службы секретариата, начальника дистанции и его помощников, судьи-инспектора, врача соревнований, коменданта, судей на старте, этапах, финише.

Порядок принятия решений главной судейской коллегией. Взаимоотношения судей с участниками, тренерами, представителями.

Тема 3. Правила туристских соревнований

Теория

«Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации» - основной руководящий документ при проведении туристских слётов и соревнований. Правила соревнований по туристскому многоборью, по спортивному ориентированию.

Туристские соревнования, их задачи и характер. Классификация туристских соревнований. Организация, проводящая соревнования, создание оргкомитета. Требования к положению о соревнованиях. Протесты, порядок их подачи и рассмотрения. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров.

Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей.

Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слётов, соревнований.

Практика

Рассмотрение образцов документации, протоколов.

Раздел 4. Физическая подготовка

Тема 1. Врачебная помощь, самоконтроль

Теория

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приёмов самомассажа.

Тема 2. Общая физическая подготовка

Практика

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъём по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъём по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол – со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Плавание различными способами.

Лёгкая атлетика.

Тема 3. Специальная физическая подготовка

Практика

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование.

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок», Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учётом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка.

Движение на лыжах по равнинной и пересечённой местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъём обычным шагом, способами «ёлочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересечённой местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъёмы, траверс склонов, переправы и т.д.

Скалолазание. Отработка темы «Страховка и самостраховка».

Работа на линейных опорах при помощи техники SRT. Спасработы индивидуальные (соло-транспортировка пострадавшего). Навеска и съём снаряжения.

Тема 4. Сдача контрольных нормативов

Практика

Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Раздел 7. Туристские слеты, экскурсии, соревнования и походы

Практика

Участие обучающихся в мероприятиях связанных с туризмом, краеведением и ориентированием.

5 год обучения

Вводное занятие - знакомство с программой туристско-краеведческой подготовки; инструктажи по технике безопасности.

Раздел 1. Туристская подготовка

Тема 1. Обзор туристских районов

Теория

Краткая история туристского освоения районов страны, основные туристско-экскурсионные объекты. Районы походов, их подробный физико-географический обзор. Возможные маршруты различной категории сложности, учебно-тренировочных походов и экспедиций, пути подъезда. Характерные особенности районов, особенности организации и проведения в них туристских

мероприятий в разное время года. Наиболее вероятные маршруты. Примеры типичных маршрутов для каждого района с их характеристиками. Маршруты походов, занявшие призовые места в чемпионате страны в последние годы. Перспективы и задачи будущих походов. Источники сведений о районах. Национальные особенности и обычаи местного населения.

Тема 2. Права и обязанности членов туристской группы

Теория

Роль руководителя группы на всех этапах подготовки и проведения похода. Принципы управления группой, зависимость метода управления от опыта участников и руководителя. Моральная, административная и юридическая ответственность руководителя и участников группы. Практика разбора аварий и несчастных случаев в туризме. Взаимоотношения с местными властями, лесной охраной, рыбнадзором, охотничьей инспекцией.

Раздел 2. Ориентирование и краеведение

Тема 1. Ориентирование в природных условиях. Карты и картосхемы

Теория

Ориентирование. Работа с картами, картосхемами. Хрестоматия ориентирования. Условные знаки, азбука ориентировщика. Чтение карты. Ориентирование и карта. Виды и характеристика картографического материала. Измерение на местности. Ориентирование без карты «движение по азимуту». Ориентирование с помощью карты. Виды ориентиров. Способы определения точек стояния. Планирование участков и способов их прохождения. Контрольные ориентиры. Виды соревнований по ориентированию. Практические занятия: чтение различных карт по квадратам и маршрутам. Диктант - зарисовка по описанию движения, составление плана-графика. Измерение расстояний на карте и местности, движение по азимуту, беглое чтение карты, выбор пути движения и реализация его с учетом различных факторов. Игры и упражнения, направленные

на развитие памяти, мышления.

Тема 2. Техника и тактика спортивного ориентирования

Теория

Методы развития у спортсменов специализированного восприятия – расстояния, скорости и направления движения.

Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры. Использование технических приёмов в соответствии с конкретной ситуацией. Наиболее распространённые ошибки. Продолжение развития навыков беглого чтения карты, развитие памяти карты.

Технические приёмы и способы ориентирования. Грубое ориентирование на длинных дистанциях с тормозными ориентирами. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Выбор пути движения между КП.

Практика

Основной задачей технико-тактической подготовки является достижение автоматизма и стабилизации основных приёмов и способов ориентирования, совершенствование координационной и ритмической структуры бега, бега на лыжах с ориентированием.

Пристальное внимание необходимо уделять отработке отдельных элементов ориентирования. Это выбор генерального направления. Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры. Техника сопоставления. Оценка района КП. Выбор точки начала точного ориентирования.

Тренировка базовых качеств ориентировщиков: памяти, внимания, мышления. Комплексные тренировки.

Необходимо постоянно развивать тактическое мышление – создавать мыслительные модели, которые дают ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации. Совершенствовать способности самостоятельно и оперативно решать двигательные задачи в возникающих ситуациях. Умение передвигаться по местности любого типа быстро и

экономично является важной составной частью технико-тактического мастерства.

Тема 3. Общественно-полезная деятельность

Теория

Охрана природы – одна из главных обязанностей граждан. Значение сбалансированности природоохранных мероприятий. Виды природоохранной пропаганды. Воспитание примером и делом.

Практика

Общественно полезная деятельность туристов в походе: исследовательская работа (по заданию научных и хозяйственных организаций);

Агитация и пропаганда туризма в средствах массовой информации.

Тема 4. Краеведческая и природоохранная деятельность

Теория

Краеведческий обзор родного края. Широкое понимание краеведения: от познания родного края к познанию других областей и всей страны.

Охрана природы – одна из главных обязанностей граждан. Значение сбалансированности природоохранных мероприятий. Виды природоохранной пропаганды. Воспитание примером и делом.

Практика

Исследовательская работа (по заданию научных); краеведческая работа среди населения; работа по охране природы.

Тема 5. Наблюдения в походе

Теория

Краеведческий обзор родного края. Широкое понимание краеведения: от познания родного края к познанию других областей и всей страны.

Охрана природы – одна из главных обязанностей граждан. Значение сбалансированности природоохранных мероприятий. Виды природоохранной пропаганды. Воспитание примером и делом.

Практика

Ведение дневника и летописи похода

Раздел 3. Обеспечение безопасности

Тема 1. Обеспечение безопасности на соревнованиях по турмногоборью, в походах

Теория

Безопасность – важнейшее требование любого туристского мероприятия. Классификация опасностей гор.

Меры предупреждения опасности при подготовке и проведении путешествия. Правила безопасности – подготовка снаряжения; организация верхней страховки, обязанности страхующего. Состав и численность группы, прогноз погоды и сигнализация о начале дождей, сигнализация. Контрольные сроки.

Практика

Инструктаж и проверка знаний каждого члена группы по технике безопасности.

Ознакомление на местности с опасностями, связанными с рельефом, с изменениями метеорологической обстановки.

Тема 2. Выживание в экстремальных ситуациях

Теория

Возможные экстремальные ситуации в походах и их характеристика. Пути и способы выхода из создавшихся напряжённых и конфликтных ситуаций.

Действия участника, отставшего от группы.

Практика

Отработка навыков выживания в экстремальных условиях группой или поодиночке. Участие в лагерях «робинзонов» и «школ выживания».

Тема 3. Организация и проведение поисково-спасательных работ (ПСР) и транспортировки пострадавшего

Теория

Спасательная служба страны. Её задачи, организация, права и обязанности. Общественные спасательные отряды.

Организация поисковых групп и спасательных отрядов. Тактика ПСР. Составление плана взаимодействия спасателей.

Практика

Отработка навыков активного проведения ПСР.

Раздел 4. Специальная подготовка

Тема 1. Технические приемы при преодолении естественных препятствий)

Теория

Формирование правильного представления о характере предстоящих действий. Меры безопасности при выполнении технических приемов. Меры безопасности при использовании альпинистских веревок, узлов, страховочных систем. Профилактические меры, связанные с общей организацией безопасности на занятиях, тренировках, соревнованиях, в походах.

Практика

Переправа первого участника вброд. Способы страховки и самостраховки. Переправа первого участника по тонкому льду. Организация страховки и самостраховки участников. Переправа первого участника через реку по бревну.

Переправа первого участника через сухой овраг (каньон) по дну и по бревну. Траверс склона участником, идущим по командной страховке. Преодоление подъема первым участником с командной страховкой. Организация перил. Снятие перил. Укладка бревна. Движение по перилам: вброд, по бревну через реку, овраг и тонкому льду. Движение по навесной переправе. Траверс склона по перилам. Спуск (подъем) по склону, по перилам с самостраховкой. Подъем по склону с верхней командной страховкой. Спуск по перилам (дюльфер). Спортивный спуск. Переправа маятником через ручей,

овраг. Транспортировка груза на этапах. Движение по веревке с перилами (параллельные перила).

Лыжная техника. Меры безопасности при спусках и подъемах на лыжах.

Классификация технических приемов. Однотактные и двутактные повороты. Снаряжение лыжника. Отдельные технические приемы при спусках и подъемах. Прямые и косые спуски. Способы торможения, прохождение ворот, спортивные трассы. Отработка безопасных способов остановки.

Тема 2. Техника и тактика турмногоборья

Теория

Совершенствование техники. Работа с пострадавшим на этапах и дистанции. Действия участников команды при заданном условии: сквозное прохождение дистанции, действия команды по прибытии последнего участника на этап. Тактико-техническое прохождение дистанции в усложнённых условиях. Подготовка к прохождению дистанции при известных условиях. Выбор тактики при прохождении этапов. Тактическое построение прохождения дистанции. Технические приёмы при прохождении сложных участков этапов. Выбор снаряжения при подготовке команды к прохождению дистанции.

Изменение тактики во время прохождения дистанции, этапов по непредвиденным обстоятельствам. Построение движения команды по дистанции и этапам в зависимости от физических данных членов команды.

Практика

Самонаведение этапов. Прохождение этапов с увеличенной технической, физической сложностью.

Специальное снаряжение и использование его. Прохождение дистанции с ориентированием.

Автономная работа команды на дистанции. Работа капитана команды на дистанции, этапах.

Всё более значительная роль в совершенствовании техники турмногоборья отводится соревновательному методу.

Тема 3. Элементы (скалолазания) альпинизма

Теория

Особенности альпинизма. Тактика и техника передвижения в горах.

Практика

Передвижение по травянистым склонам, осыпям, моренам. Передвижение по снежному рельефу. Передвижение по ледовому рельефу. Передвижение по скальному рельефу. Переправы через горные реки.

Раздел 6. Судейская подготовка

Тема 1. Организация соревнований

Теория

Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, план его работы. Составление и утверждения положения о мероприятии, сметы на его проведение. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобство подъезда и т.д.). Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения мероприятия, оформление мест проведения соревнований. Роль судейской коллегии в подготовке слёта, соревнований.

Медицинское обслуживание мероприятия. Работа комендантской службы в ходе подготовки и проведения слёта, соревнований. Согласование места проведения с местными организациями.

Практика

Составление плана подготовки и проведения мероприятия, контроль за его выполнением.

Тема 2. Обеспечение безопасности туристских соревнований

Теория

Выбор района проведения соревнований с точки зрения безопасности. Поддержание порядка и дисциплины во время проведения соревнований. Медицинское обеспечение соревнований, профилактика заболеваний. Организация противопожарных мероприятий. Организация спасательной

службы на соревнованиях. Условия, при которых соревнования могут быть отменены или прерваны. Соответствие сложности дистанции уровню подготовленности участников. Инспектирование дистанции с точки зрения обеспечения безопасности.

Назначение, виды, характеристика различных видов страховки (надёжность, предельные нагрузки и т.п.). Снаряжение для организации страховки и самостраховки. Организация судейской страховки на этапах. Обязательная проверка самодеятельного снаряжения, применяемого участниками.

Разработка вариантов эвакуации пострадавших участников, организации поисковых работ. Решение вопросов транспортного обеспечения. Подготовка необходимого для организации поисково-спасательных работ. Организация надёжной связи на дистанции. Инструктаж судей на этапах по вопросам безопасности.

Обеспечение безопасности при проведении тренировок, купании участников.

Практика

Работа со снаряжением для организации страховки и самостраховки. Участие в оборудовании этапов судейской страховкой.

Раздел 4. Физическая подготовка

Тема 1. Врачебная помощь, самоконтроль

Практика

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приёмов самомассажа.

Тема 2. Общая физическая подготовка

Практика

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъём по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъём по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол – со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Плавание различными способами.

Лёгкая атлетика.

Тема 3. Специальная физическая подготовка

Практика

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование.

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок», Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учётом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка

Движение на лыжах по равнинной и пересечённой местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъём обычным шагом, способами «ёлочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из

положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересечённой местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъёмы, траверс склонов, переправы и т.д.

Скалолазание. Отработка темы «Страховка и самостраховка».

Работа на линейных опорах при помощи техники SRT. Спасработы индивидуальные (соло-транспортировка пострадавшего). Навеска и съём снаряжения.

Тема 4. Сдача контрольных нормативов

Практика

Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

7. Туристские слеты, экскурсии, соревнования и походы

Практика

Участие обучающихся в мероприятиях связанных с туризмом, краеведением и ориентированием.

Воспитательная деятельность

Настоящая программа воспитания (далее – Программа) разработана для детей в возрасте от 10 до 16 лет, обучающихся в объединениях, с целью организации воспитательной работы с обучающимися. Реализация Программы

осуществляется параллельно с выбранной ребенком и (или) его родителями (законными представителями) несовершеннолетнего обучающегося дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой «Пешеходный туризм» туристско-краеведческой направленности.

Программа представляет собой базисный минимум воспитательной работы, обязательный для проведения с обучающимися объединения и может быть дополнена в течение учебного года в зависимости от конкретных образовательных потребностей детей.

Цель Программы – личностное развитие обучающихся, проявляющееся в развитии их позитивных отношений к общественным ценностям: семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек.

Целевым приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;

- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;

- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;

- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;

- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

- к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Задачи Программы:

1) реализовывать воспитательные возможности общеучрежденческих ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в групповом сообществе;

2) сформировать национальное самосознание, ценностное отношение к личности, обществу, государству, к идеям и ценностям их возрождения и развития;

3) создать конкретные условия для проявления гражданственности, патриотизма, достойного выполнения общественного, государственного и воинского долга воспитанниками с учетом их интересов, потребностей в основных сферах человеческой деятельности и общении;

4) воспитать уважение к закону и развить социальную ответственность молодых граждан;

5) создать содержательное и информационное обеспечение агитационной и пропагандистской работы по приобщению обучающихся, их родителей к здоровому образу жизни;

6) способствовать формированию отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, как к социальной ценности;

7) повышать общий уровень культуры обучающихся;

8) способствовать развитию самодисциплины и ориентации на общечеловеческие ценности;

9) способствовать выработке умений и навыков по укреплению и сохранению здоровья, безопасному и ответственному поведению;

10) организовать работу с семьями обучающихся, их родителями и/или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

11) реализовывать воспитательный потенциал руководства педагогом дополнительного образования вверенного ему объединения, поддерживать активное участие объединений в жизни Учреждения;

12) вовлекать обучающихся в активное участие в краевых, окружных, городских культурно-массовых мероприятиях и реализовывать воспитательные возможности этих мероприятий;

13) организовывать разноплановую профилактическую работу по безопасности жизнедеятельности с обучающимися объединений.

Процесс воспитания в объединениях основывается на следующих **принципах** взаимодействия педагога и обучающихся:

1. Принцип индивидуального подхода предполагает учет индивидуальных запросов, интересов, склонностей, способностей, возможностей, психофизиологических особенностей и социальной среды обучающихся. Дифференцированный подход обеспечивает комфортное состояние каждого ребенка.

2. Принцип преемственности – предполагает культурное взаимодействие и взаимовлияние поколений. Необходимо активизировать деятельность родителей, всех взрослых на передачу детям социального знания и опыта.

3. Принцип гуманизма, уважения к личности ребенка в сочетании с требовательностью к нему. В соответствии с этим принципом воспитательный процесс строится на доверии, взаимном уважении, авторитете педагога, сотрудничестве, любви, доброжелательности.

4. Принцип опоры на положительное в личности ребенка. В соответствии с этим принципом воспитания при организации воспитательного процесса педагог должен верить в стремление обучающегося быть лучше, и сама воспитательная работа должна поддерживать и развивать это стремление.

5. Принцип воспитания в коллективе и через коллектив. В соответствии с этим принципом воспитание в объединении, в процессе общения должно быть основано на позитивных межличностных отношениях.

Режим занятий по Программе включает в себя проведение не менее **одного** воспитательного мероприятия в месяц.

При выборе и разработке воспитательных мероприятий главным критерием является соответствие тематике и направленности проводимого воспитательного мероприятия основным направлениям и принципам воспитательной работы в учреждении, учет направленности дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Пешеходный туризм», по которой организованы занятия обучающихся, а также учет психофизиологических особенностей детей.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы учреждения. Каждое из них представлено в соответствующем модуле: «Учебное занятие», «Городские, краевые, окружные соревнования и культурно-массовые мероприятия», «Работа с родителями», «Ключевые общеучрежденческие дела», «Воспитательная работа в объединении», «Безопасность жизнедеятельности».

Основные направления воспитательной работы

Воспитательная работа в объединениях осуществляется по различным направлениям деятельности, позволяющим охватить и развить все аспекты личности обучающихся.

1.Гражданско-патриотическая направленность воспитательной деятельности.

Включает в себя:

- Знакомство обучающихся детей с государственной символикой России (Государственный гимн, герб и флаг России);
- формирование понятий и представлений о родном крае, России, о народах России, природе и национальных достояниях;
- воспитание в детях чувства привязанности к своему дому, своим близким;
- развитие чувств патриотизма, любви к Родине, стремления к миру, уважения к культурному наследию России, ее природе;
- развитие гармонического проявления патриотических чувств и культуры межнационального общения.

2.Культурологическая направленность воспитательной деятельности Воспитание нравственных чувств и этического сознания.

Включает в себя:

- знакомство обучающихся с основными видами учреждений культуры, их особенностями, видами культурной деятельности человека, их приобщение к отечественным и общемировым культурным ценностям;
- развитие чувственного восприятия окружающего мира, чувства видения и понимания красоты человеческой души, эстетических качеств детей;
- воспитание благородства души при ознакомлении с окружающим миром через ощущения гармонии, цвета, форм, звуков, их прекрасных и оригинальных сочетаний;
- обогащение впечатлений обучающихся об этике человеческих взаимоотношений как духовной ценности на основе идеалов Любви, Правды, Добра.

3.Здоровьесберегающая направленность воспитательной деятельности.

Включает в себя:

- мероприятия, направленные на укрепление и охрану здоровья обучающихся;
- развитие физических качеств – ловкости, быстроты, силы, выносливости, морально-волевых – решительности, смелости;

- социализацию обучающихся путем развития чувств коллективизма и взаимовыручки;
- формирование представлений о культурно-гигиенических навыках и их развитие;
- знакомство с основными правилами здорового образа жизни, формирование потребности и развитие мотивации к ведению здорового образа жизни, формирование устойчивых представлений о пользе и необходимости физического развития.

4.Экологическая направленность воспитательной деятельности.

Включает в себя:

- формирование у обучающихся сознательного, положительного отношения к окружающей среде, убежденности в необходимости гуманного, бережного отношения к природе как к наивысшей национальной и общечеловеческой ценности;
- расширение знаний обучающихся в области экологии и охраны окружающей среды;
- развитие потребности общения с природой, интереса к познанию ее законов и явлений;
- формирование экологического мировоззрения обучающихся, основанного на естественнонаучных и гуманитарных знаниях, отражающих глубокую убежденность в единстве человека и природы;

5.Духовно-нравственная направленность воспитательной работы.

Включает в себя:

- формирование гармоничной личности обучающихся, развитие ценностно-смысловой сферы средствами сообщения духовно-нравственных и базовых национальных ценностей;
- развитие нравственных чувств обучающихся - совести, долга, веры, ответственности, уважения, чести, справедливости;
- формирование нравственного облика и нравственной позиции обучающихся;

- расширение интеллектуальных знаний обучающихся в области морали и этики, ознакомление с базовыми этическими, моральными, волевыми принципами.

Оценка результативности Программы осуществляется в конце учебного года. В качестве результативности выполнения Программы рассматриваются следующие критерии:

1. формируемые посредством воспитательных мероприятий качества личности, включающие в себя морально-нравственные, ценностные и волевые установки, их личностное отношение к различным областям человеческой деятельности, собственную жизненную позицию;
2. уровень интеллектуального развития обучающихся, расширение их кругозора в направлениях деятельности, реализуемых Программой;
3. уровень групповой сплоченности детского коллектива, психологический климат в объединении по интересам;
4. полнота освоения учебных часов, предусмотренных Программой воспитательной работы.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития является педагогическое наблюдение.

Способами получения информации о состоянии совместной деятельности детей и взрослых являются беседы с обучающимися и их родителями, педагогами, при необходимости – анкетирование.

К Программе прилагается ежегодный календарный план воспитательной работы (Приложение 1).

Календарный учебный график

Год обучения, № группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Всего учебных часов	Режим занятий

Третий год, группа 1	01.09.2026	31.05. 2027	36	81	216	2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз в месяц по 8 часов
Третий год, группа 2	01.09.2026	31.05. 2027	36	81	216	2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз в месяц по 8 часов
Пятый год, группа 1	01.09.2026	31.05. 2027	36	90	216	2 раза в неделю по 2 часа и 2 раз в месяц по 4 часов

Ресурсное обеспечение программы

Формы организации занятий

Теоретические формы занятий

Лекция и рассказ с демонстрацией. Используются для освоения базовых тем: виды туризма, устройство компаса, условные знаки карты, правила безопасности, основы первой помощи. Демонстрацию делают с помощью карт, образцов снаряжения, плакатов, фото- и видеоматериалов.

Беседа и обсуждение. Применяются, чтобы актуализировать опыт обучающихся, разобрать типичные ошибки, обсудить варианты действий в нештатных ситуациях. Особенно эффективны после походов и соревнований.

Просмотр и разбор видеоматериалов. Показывают технику движения, вязку узлов, организацию бивака, этапы турмногоборья, а затем разбирают увиденное по чек-листам.

Работа с источниками и картографическим материалом. Самостоятельный поиск сведений о районе похода, чтение карт и схем, работа с путеводителями и отчетами других групп. Развивает исследовательские навыки и умение работать с информацией.

Практические формы занятий в помещении и на учебно-тренировочной площадке

Мастер-классы и показательные отработки. Педагог демонстрирует прием (например, укладку рюкзака, вязку узла, работу с компасом), затем группа отрабатывает под контролем. Удобно делить группу на подгруппы по 4–6 человек.

Учебные станции (круговая отработка). На каждой станции - одно действие: установка палатки, вязка носилок, чтение топознаков, вязка узлов, работа с картой. Обучающиеся проходят станции по кругу - так достигается высокая плотность практики и индивидуальный контроль.

Туристские полосы препятствий и технические этапы. Моделируют реальные задачи: навесная переправа (на учебной базе), спуск/подъём, перенос «пострадавшего», преодоление условного брода. Отрабатывают технику, безопасность и слаженность.

Тренировки по ОФП и СФП. Общефизическая подготовка (выносливость, сила, координация) и специальная подготовка туриста (ходьба с рюкзаком, техника шага, спуски и подъёмы, баланс). Проводят в зале и на стадионе, постепенно перенося нагрузку на пересечённую местность.

Полевые и выездные формы занятий

Однодневные учебно-тренировочные выходы. Короткие маршруты (до 15–20 км) с конкретными задачами: ориентирование по карте и компасу, выбор места для привала, установка лагеря, приготовление пищи на костре/горелке. Обязателен разбор действий в конце дня.

Многодневные учебные походы. Позволяют отработать полный цикл туристской деятельности: планирование маршрута, раскладку продуктов,

распределение ролей, движение группы, организацию ночлегов, ведение маршрутной документации.

Походы с категорией сложности. Для старших групп - походы 1–3 к. сл. под руководством инструктора. Это итоговая форма применения навыков и получения спортивного опыта.

Соревновательные и игровые формы

Соревнования по спортивному туризму и ориентированию. Проходят на дистанциях турмногоборья и по спортивному ориентированию. Позволяют оценить техническую и тактическую подготовку в условиях, приближённых к реальным.

Туристско-краеведческие слеты и эстафеты. Включают этапы по топографии, первой помощи, вязке узлов, установке палатки, полосе препятствий. Часто совмещают спортивную и познавательную составляющие.

Квесты и игры по ориентированию. Задания на местности с картой и контрольными точками, поиск объектов по описанию, выполнение мини-заданий на станциях. Повышают мотивацию и тренируют навыки в игровой форме.

Проектные и творческие формы

Краеведческие проекты и мини-исследования. Сбор сведений о родном крае, составление описаний маршрутов, фотоальбомов, карт-схем, рассказов об известных земляках. Результаты представляют в виде презентаций, стендовых докладов, публикаций.

Подготовка и проведение мероприятий. Старшие обучающиеся участвуют в организации соревнований, слётов, мастер-классов для младших: готовят этапы, пишут положения, ведут судейство, проводят инструктажи.

Портфолио и отчеты. Ведение дневника туриста, оформление отчетов о походах, сбор фото- и видеоматериалов, грамот и протоколов. Помогает систематизировать опыт и фиксировать прогресс.

Формы проведения занятий:

Групповая форма (весь состав). Подходит для лекций, инструктажей, общих разборов, массовых выходов.

Подгруппы (4–6 человек). Оптимально для отработки технических приёмов, станций, бивачных работ - так каждый получает достаточно внимания и практики.

Индивидуальные задания и роли. Назначение ролей в группе (навигатор, хронометрист, завхоз, фотограф, медик) и персональные задачи (подготовка доклада, составление раскладки, ведение дневника) развивают самостоятельность и ответственность.

Наставничество и работа в разновозрастных парах. Старшие обучают младших базовым приёмам, помогают на этапах, участвуют в судействе. Это укрепляет коллектив и ускоряет освоение навыков.

Методы обучения:

В программе используется комплекс методов, который обеспечивает освоение теоретических знаний, формирование практических навыков, развитие физических качеств и социально значимых компетенций.

Словесные методы

Объяснение и рассказ. Применяются при изложении базовых понятий (устройство компаса, виды узлов, правила безопасности), разборе тактики движения, принципов организации бивака. Рассказ часто сопровождается примерами из реальных походов.

Беседа и дискуссия. Используются для актуализации опыта, разбора ошибок, обсуждения вариантов действий в нештатных ситуациях (например, «Что делать, если пошёл дождь, а тент не установлен?»).

Инструктаж. Обязательный метод перед каждым выходом и работой с опасным инвентарём (топор, пила, верёвки, костровое оборудование). Фиксирует чёткие правила и порядок действий, снижает риски.

Наглядные методы

Демонстрация приёмов педагогом. Ключевой метод для технических действий: вязка узлов, укладка рюкзака, работа с картой и компасом,

установка палатки. Показ выполняется медленно, с выделением ключевых точек, затем - в нормальном темпе.

Использование визуальных материалов. Карты, схемы, плакаты с условными знаками, фото и видео реальных маршрутов, этапов соревнований. Особенно полезны для сравнения правильной и ошибочной техники.

Макеты и образцы снаряжения. Позволяют детально изучить устройство предметов (рюкзак, палатка, горелка, аптечка) и понять логику их применения.

Практические методы

Метод показа с последующей отработкой. Педагог показывает действие, затем обучающиеся повторяют под контролем. Используется для всех технических навыков: от вязки узлов до организации переправы.

Станционная (круговая) отработка. Группа делится на подгруппы и проходит станции с разными заданиями (карта/компас, узлы, первая помощь, укладка рюкзака). Обеспечивает высокую плотность практики и индивидуальный контроль.

Моделирование ситуаций. Создаются условия, близкие к реальным: «потеря ориентировки», «травма участника», «внезапное ухудшение погоды». Обучающиеся должны спланировать и выполнить действия, опираясь на знания и навыки.

Практические работы на местности. Ориентирование по легенде, поиск контрольных точек, выбор места для лагеря, оборудование костровой зоны. Позволяют закрепить навыки в естественных условиях.

Проблемные и поисковые методы

Решение ситуационных задач. Обучающимся предлагают описание ситуации (например, «группа отстаёт от графика, темнеет, прогноз обещает дождь») и просят предложить план действий. Оценивается логика, безопасность, учёт возможностей группы.

Частично-поисковый метод. При планировании похода группа самостоятельно подбирает карты, изучает отчёты, рассчитывает раскладку

продуктов, распределяет роли. Педагог выступает консультантом, корректирует ошибки.

Исследовательские мини-проекты. Сбор сведений о районе похода, описание природных объектов, составление фотоальбома или карты-схемы маршрута. Развивают умение работать с источниками и анализировать информацию.

Игровые и соревновательные методы

Квесты и эстафеты по ориентированию. Задания с картой и контрольными точками, выполнение мини-задач на станциях (установить палатку, завязать узел, оказать первую помощь). Повышают мотивацию и тренируют навыки в динамичных условиях.

Соревнования по спортивному туризму и ориентированию. Позволяют оценить техническую и тактическую подготовку, слаженность группы, стрессоустойчивость. Результаты служат объективным показателем прогресса.

Ролевые игры. Распределение ролей в группе (командир, навигатор, завхоз, медик) и отработка взаимодействия. Помогают понять ответственность и особенности каждой должности.

Методы физической подготовки

Общефизическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений для развития силы, выносливости, координации (приседания, отжимания, планка, челночный бег, прыжки). Проводится в зале и на стадионе.

Специальная физическая подготовка (СФП). Ходьба и бег с рюкзаком, техника шага, спуски и подъёмы, баланс на неровной поверхности. Имитируют реальные нагрузки в походе.

Интервальные и круговые тренировки. Чередование интенсивных и восстановительных отрезков, прохождение полос препятствий. Развивают специальную выносливость и скоростно-силовые качества.

Методы формирования личностных и социальных компетенций

Педагогика сотрудничества и наставничество. Старшие обучающиеся помогают младшим, участвуют в судействе, проводят инструктажи. Это укрепляет коллектив и ускоряет освоение навыков.

Рефлексия и разбор действий. После каждого значимого мероприятия (поход, соревнование, выход) проводится обсуждение: что получилось, где были ошибки, как действовать в следующий раз. Используются рефлексивные листы и «дневники туриста».

Методы разрешения конфликтов и групповой динамики. Разбор типичных конфликтных ситуаций, выработка правил взаимодействия, распределение ролей и обязанностей. Формируют навыки бесконфликтного общения и командной работы.

Методы контроля и коррекции

Чек-листы и нормативы. Для каждого навыка (установка палатки, вязка узлов, работа с картой) разрабатываются чёткие критерии оценки. Позволяют объективно фиксировать уровень освоения.

Наблюдение и фиксация прогресса. Педагог ведёт карту наблюдений, отмечая самостоятельность, инициативность, соблюдение правил безопасности, способность помогать другим.

Обратная связь. Регулярные короткие обсуждения, индивидуальные рекомендации, разбор ошибок. Помогают своевременно корректировать технику и тактику.

Как методы сочетаются на разных этапах обучения

Начальный этап (1-й год). Преобладают объяснительно-иллюстративные и практические методы с пошаговой отработкой, много наглядности и контроля. Акцент на безопасность и базовые навыки.

Основной этап (2–3-й годы). Добавляются проблемные и поисковые методы: самостоятельное планирование, моделирование ситуаций, участие в соревнованиях. Увеличивается доля самостоятельной работы и ответственности.

Продвинутый этап (4–5-й годы). Ведущими становятся проектные, соревновательные и организационно-педагогические методы: подготовка и проведение мероприятий, судейство, наставничество, работа с документацией. Обучающиеся выступают в роли помощников руководителя и младших инструкторов.

Условия реализации программы

Материально-технические условия:

Для эффективной реализации программы «Пешеходный туризм» необходима следующая материально-техническая база:

– оборудованный спортивный зал;

– скалодромы;

– туристские палатки, тенты;

– спальные мешки и коврики туристические;

– рюкзаки;

– столы и стулья складные;

– генератор;

– костровое и кухонное оборудование;

– котелки и ведра эмалированные;

– специальное страховочное снаряжение: веревки спортивные и альпинистские, репшнуры, карабины, индивидуальные страховочные системы, каски, механические зажимы «жумар», спусковые устройства «восьмерка»;

– компасы и секундомеры;

– карты, картосхемы, атласы;

– походно-туристические наборы;

– медицинская походная аптечка,

– ремнабор.

Одежда занимающихся должна быть удобной, закрывающей локти и колени, обязательно наличие каски и перчаток во время работы со снаряжением.

Для проведения теоретических занятий:

– классная доска;

– мультемедийная установка;

– компьютер;

– дидактические пособия: видео и фотоматериал.

Санитарно-гигиеническое обеспечение

Санитарно-гигиеническое обеспечение деятельности по реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Пешеходный туризм» объединения «Параллель» регламентируется Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Сохранению и укреплению здоровья обучающихся, предотвращению утомляемости, повышению их работоспособности и результативности продуктивной творческой деятельности способствуют:

- температурный режим;
- проветривание учебного кабинета;
- освещение согласно установленных норм;
- предупреждение утомления обучающихся;
- чередование видов деятельности;
- динамические паузы;
- правильная рабочая поза и осанка обучающихся;
- соответствие мебели росту обучающихся.

Список используемой литературы

Основная литература:

1. Бардин, К. В. Азбука туризма (О технике пешеходных путешествий): учебное пособие / К. В. Бардин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Просвещение, 1981. — 176 с.
2. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм: учебное пособие / Ю. С. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Юрайт, 2024. — 312 с.
3. Суворова, Г. М. Технология и организация сопровождения туристов. Обеспечение безопасности: учебное пособие / Г. М. Суворова [и др.]. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Юрайт, 2023. — 256 с.

Дополнительная литература:

4. Алексеев, А. А. Питание в туристском походе / А. А. Алексеев. — Москва: изд-во ЦДЮТур МО РФ, 1996. — 64 с.
5. Антропов, К. Узлы / К. Антропов, М. Расторгуев. — Москва: изд-во ЦДЮТур РФ, 1994. — 32 с.
6. Коструб, А. А. Медицинский справочник туриста / А. А. Коструб. — 2-е изд. — Москва: Профиздат, 1990. — 192 с.
7. Столяров, А. А. Туристско-краеведческая деятельность в школе: методическое пособие / А. А. Столяров. — Москва: ЦДЮТур РФ, 2001. — 112 с.
8. Храбрый, В. И. Ориентирование на местности: учебное пособие / В. И. Храбрый. — Москва: Физкультура и спорт, 1987. — 112 с.

Интернет-ресурсы:

9. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании [Электронный ресурс] // В.М. Алешин. http://tourlib.ndt/books_tourism/aldshyn.htm 13.02.2014.
10. Алешин, В.М. Ориентировнаие на местности (способы ориентирования по положению солнца, по звездам, по снежному покрову, по расположению растений и др.) [Электронный ресурс] // В.М. Алешин http://rdvolution.al. lbdst.ru/sport/00153421_0.html
11. Безносиков. - М http://tourlib.ndt/books_tourism/ganopolsky07.htm
12. Детская мультимедийная энциклопедия. Опасности в природе. [Электронный ресурс] - http://www.spas-dxtrdmd.ru/dl.php?SIГ=146
13. ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися. [Электронный ресурс] - http://bdlvirtclub.narog.ru/gdt_tur/instr_01.htm
14. ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий. [Электронный ресурс] - http://my-dru.ru/cat/vndklassnaja-rabota/instruktsiya-po-organizacii-i-provdrdniju-turistskih-pohorov-jdkspdricij-i-j

15. Озеров, А.Г. Методические рекомендации по организации исследовательской обучающихся Подготовка исследовательских работ учащихся по краеведению [Электронный ресурс] // А.Г. Озеров 12.11.2013. - http://www.turcdntrrf.ru/stran/mdtor_razra6.htm
16. Смирнова, Л.Л. Дидактические материалы. Готовимся к турслету [Электронный ресурс] // Л.Л. Смирнова. Персональный сайт - http://www.turcdntrrf.ru/stran/mdtor_razra6.htm
17. Статья Как правильно пользоваться компасом при спортивном ориентировании [Электронный ресурс] // 02.06.2013. http://www.kara6in.su/kak-polzovatsya-kompasom/

ПРИЛОЖЕНИЕ

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА 2026-2027 УЧЕБНЫЙ ГОД			
Программные мероприятия	Ориентировочное время проведения	Ожидаемый результат	Ответственные
Внутриучрежденческие мероприятия:			
Мероприятия, посвященные	сентябрь	Профилактика ПДД	Педагоги-организаторы,

профилактике ПДД			ПДО
Мероприятия, посвященные Дню матери	ноябрь	Развитие празднично-игровой культуры детей и подростков в современных социальных условиях	Педагоги–организаторы, ПДО
Мероприятия, приуроченные к празднованию Дня защитника Отечества	февраль	Воспитание чувства патриотизма в детях	Педагоги–организаторы, ПДО
Мероприятия, посвященные Дню памяти россиянам, исполнявших служебный долг за пределами Отечества	февраль	Воспитание чувства патриотизма в детях	Педагоги – организаторы, ПДО
Мероприятия, приуроченные к празднованию Международного дня 8 Марта	март	Развитие празднично-игровой культуры детей и подростков в современных социальных условиях	Педагоги – организаторы, ПДО
Мероприятия, приуроченные ко	май	Воспитание чувства патриотизма в детях	Педагоги - организаторы

Дню окончания Второй мировой войны			ПДО
Мероприятия, посвященные Дню России	июнь	Воспитание чувства патриотизма в детях	Педагоги - организаторы ПДО
Мероприятия, посвященные Дню памяти и скорби	22.06.2027	Воспитание чувства патриотизма в детях	Педагоги - организаторы ПДО
Мероприятия, посвященные празднованию Дня Государственного флага Российской Федерации	август	Воспитание чувства патриотизма в детях	Педагоги-организаторы ПДО
Городской туристский слет, посвященный Дню туризма.	сентябрь	Популяризация и развитие туризма.	Педагоги-организаторы ПДО
Открытые городские соревнования по спортивному ориентированию бегом «Золота осень», посвященные	октябрь	Популяризация спортивного ориентирования. Выявление сильнейших спортсменов.	Педагоги-организаторы ПДО.

Дню учителя			
Городские соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях, посвященные Дню народного единства	ноябрь	Повышение основных навыков пешеходного туризма, выявление сильнейших команд.	Педагоги-организаторы ПДО
Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом, посвященные Дню народного единства	ноябрь	Повышение основных навыков ориентирования на местности, выявление сильнейших команд.	Педагоги-организаторы ПДО
Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом «Ночное ориентирование»	ноябрь	Развитие всесторонне развитой личности с помощью разнообразных форм спортивно-массовой работы, Формирование и пропаганда здорового образа жизни.	Педагоги-организаторы ПДО

Соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях и скалолазанию на призы Деда Мороза «Троеборье»	декабрь	Привлечение максимального количества обучающихся для занятий туризмом.	Педагоги-организаторы ПДО
Первенство города Рубцовска по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	январь	Повышение спортивного мастерства. Повышение квалификации судей спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.	Педагоги-организаторы ПДО
Городские соревнования по ориентированию на лыжах	январь	Привлечение максимального количества учащихся для занятий спортивным ориентированием на лыжах.	Педагоги-организаторы ПДО

Городские соревнования по ТЛТ	февраль	Привлечение максимального количества учащихся для занятий спортом.	Педагоги-организаторы ПДО
Соревнования по спортивному ориентированию «Парковое ориентирование»	апрель	Привлечение максимального количества учащихся для занятий спортивным ориентированием.	Педагоги-организаторы ПДО
Первенство города Рубцовска по спортивному ориентированию «Подснежник - 2027»	апрель	Закрепление навыков спортивного ориентирования. Экологическое воспитание.	Педагоги-организаторы ПДО
Городской военно-патриотический слет «Подвиг победителей», посвященный празднованию Победы в ВОВ	май	Формирование у подрастающего поколения умений, необходимых для подготовки к военной службе в современных условиях.	Педагоги-организаторы ПДО
Открытые городские соревнования «Рафтинг на Алее»	май	Развитие коммуникативных умений, творческих способностей, умения работать в	Педагоги-организаторы ПДО

		команде.	
Открытые городские соревнования по спортивному туризму «Кубок Горной Колывани»	июль	Привлечение максимального количества учащихся для занятий спортивным туризмом.	Педагоги-организаторы ПДО
II этап Кубка Алтайского края по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	январь	Популяризация спортивного туризма, выявление сильнейших команд. Повышение мастерства юных спортсменов.	Педагоги-организаторы ПДО
Первенство Алтайского края по спортивному ориентированию	май	Закрепление навыков спортивного ориентирования. Экологическое воспитание.	ПДО
Встреча обучающихся с ветеранами ВОВ, воинами – интернационалистами, ветеранами локальных военных конфликтов	В течение года	Воспитание полноценного гражданина России. Сохранение связей между воинами разных поколений	Педагоги-организаторы, ПДО

Участие в праздничных мероприятиях, посвященных Дню защитника Отечества	В течение года	Воспитание патриота, гражданина, заботящегося о защите интересов Отечества	Педагоги - организаторы, ПДО
Проведение и участие в праздничных концертах для ветеранов ВОВ «Поклонимся великим тем годам»	В течение года	Воспитание детей на идеалах героизма, мужества и подвига российских солдат, формирование активной гражданской и патриотической позиции у воспитанников	Педагоги - организаторы, ПДО
Проведение бесед к юбилейным датам воинской славы	В течение года	Воспитание детей на идеалах героизма, мужества и подвига российских солдат, формирование активной гражданской и патриотической позиции у обучающихся	Педагоги - организаторы, ПДО
Участие в патриотических акциях, митингах,	В течение года	Патриотическое воспитание подрастающего	Педагоги - организаторы, ПДО

конкурсах, смотрах посвященных Великой Победе		поколения на героической истории Отечества, сохранение преемственности поколений	
Участие в городских, краевых тематических выставках и конкурсах, викторинах	В течение года	Активизация интереса у обучающихся к изучению знаменательных событий истории Отечества	Педагоги - организаторы, ПДО
Участие в тематических мероприятиях, выставках, конкурсах, викторинах «Моя малая Родина», посвященных образованию Алтайского края	В течение года	Изучение истории своего края, развитие у обучающихся чувства гордости за свою малую Родину	Педагоги - организаторы, ПДО
Участие в тематических мероприятиях, выставках, конкурсах,	В течение года	Изучение государственных символов России. Становление социально-активной	Педагоги - организаторы, ПДО

викторинах: Конституция РФ, государственная символика РФ, права и обязанности несовершеннолетних, «Я – гражданин России»		личности, законопослушных граждан государства	
Просветительская деятельность по истории города: -Проведение выездных экскурсий - Проведение экскурсий по памятным местам нашего города - Посещение краеведческого музея	В течение года	Изучение истории своего города, развитие у обучающихся чувства гордости за свою малую Родину	Методисты, педагоги - организаторы, ПДО
Привлечение родителей обучающихся к организации и проведению мероприятий по	В течение года	Воспитание чувства патриотизма в детях	Директор, зам. директора по УВР, Педагоги-организаторы, ПДО

гражданско – патриотическому воспитанию (родительские собрания, конференции, встречи, концерты и др).			
Организация и проведение «круглого стола», рабочих встреч с участием представителей конфессий, общественных объединений, представителей образовательных учреждений по проблемам укрепления нравственного здоровья и профилактики ксенофобии в обществе	В течение года	Укрепление диалога между институтами гражданского общества	Директор, зам. директора по УВР, Педагоги-организаторы, ПДО
Проведение инструктажей о	В течение года	Информированность детей и персонала о	Директор, зам. директора

мерах безопасности при перевозках организованных групп детей		действиях в условиях чрезвычайных ситуаций	по УВР, Педагоги-организаторы, ПДО
Расширение информационного пространства: обновление содержания информационных стендов «Терроризм - угроза миру», «Школа безопасности», «Правила действия при ЧС» по предупреждению экстремистской деятельности среди обучающихся, размещение материалов по профилактике экстремизма и повышению	В течение года	Информированность персонала, обучающихся, родителей по вопросам предупреждения экстремистской деятельности среди детей	Директор, зам. директора по УВР, Методисты, педагоги - организаторы, ПДО

толерантности на сайтах муниципальных бюджетных образовательных учреждений			
Проведение мероприятий, приуроченных к следующим датам: 2 апреля - День единения народов; 12 июня - День России; 1 сентября - День памяти жертв Бесланской трагедии; 4 ноября - День народного Единства; 16 ноября - Международный День толерантности; 12 декабря – День Конституции РФ	В течение года	Привитие детям в возрасте от 6 до 18 лет чувства толерантности, патриотизма, высокого уровня информированности об истории, культуре Российской Федерации	Директор, зам. директора по УВР, Методисты, педагоги - организаторы, ПДО

Родительские собрания, встречи. День открытых дверей - презентация объединений	Сентябрь 2026	развитие творческого потенциала детей, создание условий для интенсивной творческой деятельности детей.	Директор, зам. директора по УВР, ПДО
Беседа «Как стать другом для своего ребенка»	Декабрь	развитие творческого потенциала детей, создание условий для интенсивной творческой деятельности детей.	ПДО
Беседа «Подросток и курение. Стадии табакокурения» (с применением презентации)	Март	развитие творческого потенциала детей, создание условий для интенсивной творческой деятельности детей.	ПДО
Индивидуальное консультирование родителей	в течение года	развитие творческого потенциала детей, создание условий для интенсивной творческой деятельности детей.	ПДО
Беседа «Безопасность детей на дороге»	В течение года	развитие творческого потенциала детей, создание условий для интенсивной	ПДО

		творческой деятельности детей.	
Помощь родителей в подготовке к выставкам, соревнованиям, конкурсам, мероприятиям	в течение года	создание условий для формирования партнёрских отношений между родителями и детьми, способность к согласованному принятию совместных решений.	ПДО