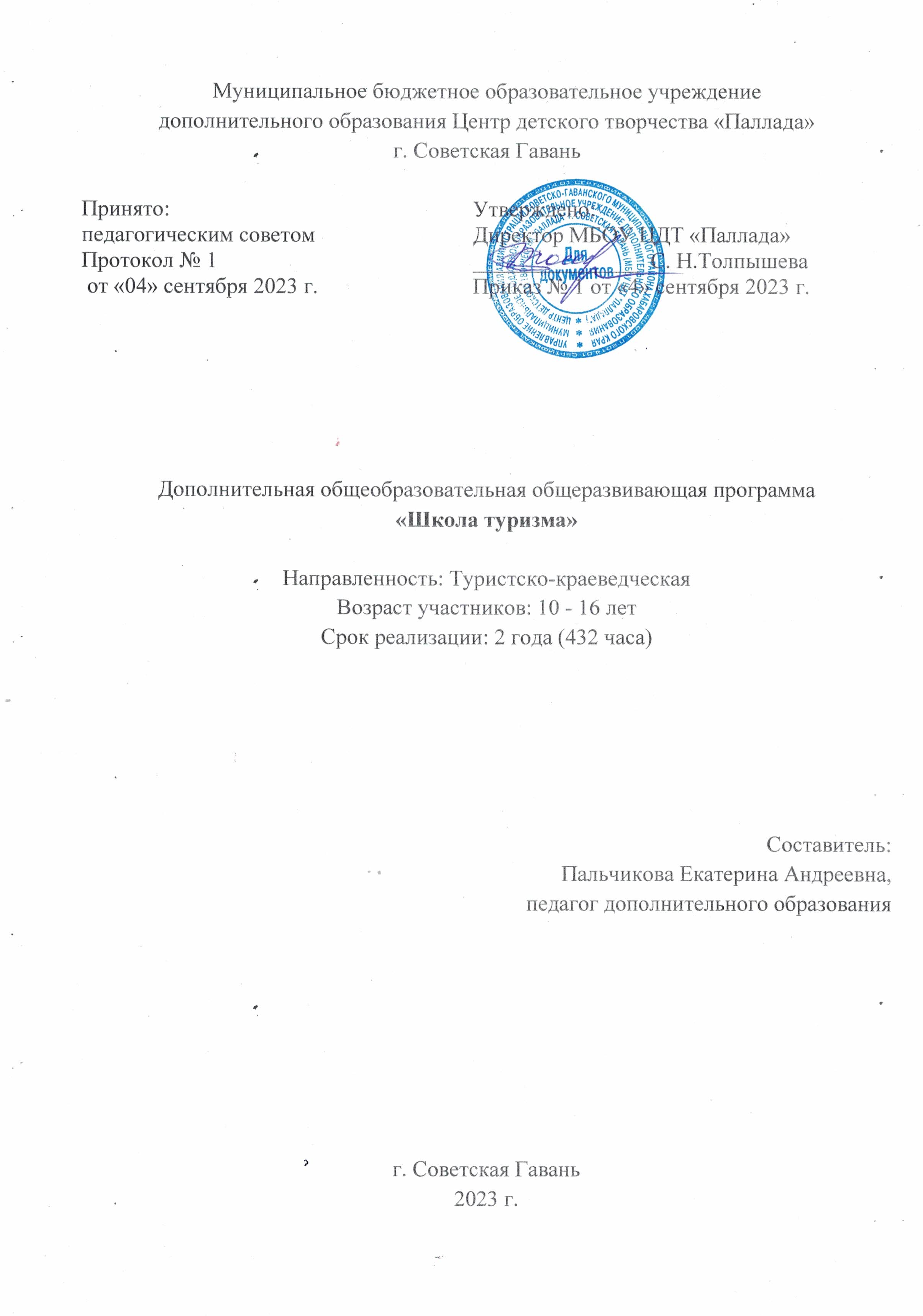
****

**Пояснительная записка**

Мир открывается тем, кто путешествует пешком. (В. Херцог)

Программа дополнительного образования «Школа туризма» нацелена на главный ориентир современной школы - воспитание полноценной личности: активной, здоровой нравственно и физически, высокоинтеллектуальной, адаптированной к жизни. Программа позволяет решать задачи приобщения подростков к здоровому образу жизни, нацелена на развитие у школьников воли, силы, выносливости, умения преодолевать трудности, формирование умения жить в коллективе и овладение секретами общения в нем, создание мотивации разумной организации досуга, приобретение специальных знаний и умений по туризму.

**Новизна программы:** занятия носят преимущественно практический характер, на которых учащиеся приобретают умения и навыки по спортивному туризму и ориентированию, топографии, краеведению, походной жизни, учатся преодолевать трудности, связанные с адаптацией к местности, овладевают навыками полного самообслуживания, участвуют в общественно полезной работе, туристических слётах и соревнованиях.

Программа разработана с учетом следующих нормативных документов и локальных актов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
5. Приказ Министерства образования и науки РФ и министерства просвещения РФ от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
6. Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
8. Устав МБОУ ЦДТ «Паллада».

**Направление:** туризм

**Уровень:** базовый.

**Срок реализации программы:** 2 года (432 часа).

**Актуальность программы:**

Туризм является универсальным и комплексным средством воспитания подрастающего поколения, привлекающим ребят, как младшего, так и старшего школьного возраста. Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения.

Туризм представляют собой эффективное средство повышения двигательной активности, физического оздоровления и совершенствования учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни, а также помогают совершенствовать волевые качества характера, необходимые для быстрых и уверенных действий в сложных ситуациях — самообладание, смелость, решительность. Знания, полученные учащимися при освоении образовательной программы, можно широко применять в обычной жизни (ориентироваться в городской среде и в лесу, готовить пищу на костре, преодолевать естественные препятствия в природной среде - реки, овраги, болота, скалы).

*Педагогическая целесообразность* заключается в том, что туристские походы выходного дня, а так же ориентирование на местности сочетают в себе активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь малой родины. Занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств. В процессе занятий развивается познавательная активность, воспитываются волевые качества, чувство коллективизма, инициатива и самостоятельность.

Программа рассчитана на 2 года обучения и предполагает освоение учащимися элементарных знаний, необходимых в спортивном туризме, ориентировании и краеведении, в том числе для участия в походах выходного дня.

В целях повышения мотивации детей к освоению данной программы возможно официальное присвоение разрядов, званий в спортивном туризме.

В Разделе III плана Десятилетия детства (на период до 2027 года), утверждённого правительством Российской Федерации 23.01.2021 г., в качестве одной из задач всестороннего развития, обучения и воспитания детей определено увеличение охвата детей различными формами активного детско-юношеского туризма. Всероссийский комплекс ГТО также предполагает испытание по выбору «Туристский поход».

**Адресат программы:** для обучающихся в возрасте 10-16 лет.

Учащиеся, желающие обучаться по данной программе, принимаются в объединение на добровольной основе по письменному заявлению родителей (законных представителей), при условии получения медицинского допуска к занятиям. Учащиеся других возрастных категорий могут быть зачислены в объединение на основании успешного прохождения входной диагностики.

*Форма обучения* *по ДООП*: очная, сетевая

Срок освоения программы - 2 года

Количество учащихся в группе – 6-10 чел.

**Объем и режим программы:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Период | Продолжительность занятий | Количество занятий в неделю | Количество часов в неделю | Количество недель | Количество часов в год |
| 1 год | 2 часа | 3 | 6 | 36 | 216 |
| 2 год | 2 часа | 3 | 6 | 36 | 216 |
| Итого: |  |  |  |  | 432 |

**Формы организации образовательного процесса**:

- *пассивные:* мини-лекции, беседы, отчеты;

- *полуактивные:* практические занятия, прогулки, конкурсы, игры (квесты);

- *активные:* учебно-познавательные экскурсии, походы, тренировки в зале и на рельефе, участие в соревнованиях.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, технических средств, специального оборудования, туристского снаряжения.

*Формы занятий по программе* – проводятся теоретические занятия с группой обучающихся в лекционной форме в классе, а также практические занятия в классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, около здания ЦДТ и за его пределами - на рельефе.

Программа реализуется, как дополнительная общеразвивающая программа в сетевой форме с участием МБОУ ОШ № 2, МБОУ СШ № 5 г. Советская Гавань на основании договоров о сетевом взаимодействии.

**Цель программы:** удовлетворение потребностей обучающихся в физическом развитии, расширении кругозора, получении начальных туристских навыков.

**Задачи:**

***Предметные:***

- научить навыкам подготовки к походам; основам ориентирования на местности;

- научить алгоритму оказания первой доврачебной помощи;

- сформировать основы знаний в области спортивного туризма, спортивного ориентирования и краеведения.

***Метапредметные:***

- сформировать:умение обобщать и систематизировать полученную информацию на занятиях, интегрировать ее в личный опыт, анализировать свою деятельность и деятельность участников команды;

- умения использовать знания, полученные на занятиях, в реальной жизни.

***Личностные:***

***-*** способствовать развитию функциональной грамотности обучающихся на занятиях туризмом, краеведением и ориентированием;

- способствовать воспитанию основных черт спортивного характера (волевые качества, целеустремленность, настойчивость и др.);

- способствовать духовно-нравственному и культурно-историческому развитию обучающихся через приобщение к истории и культуре малой родины.

**Планируемые результаты**

Итогом реализации программы станут следующие результаты:

*Предметные результаты:*

- обучающийся будет понимать терминологию спортивного туризма, ориентирования и краеведения;

- овладеет первичными навыками ориентирования на местности

- будут сформированы навыки безопасной работы со снаряжением; правильной подготовки к походам (одеться по погоде, правильно уложить рюкзак, подготовить продукты и снаряжение, организовать привал, бивак), к соревнованиям ; техники и тактики прохождения маршрутов и дистанций.

- будут сформированы умения планировать и осуществлять совместную деятельность, договариваться о распределении функций и ролей в туристско-краеведческой деятельности.

*Метапредметные результаты:*

- овладеет способностью актуализировать и применять в процессе организации туристско-краеведческой деятельности знания, полученные в рамках изучения различных учебных предметов;

Научится:

- планировать и осуществлять совместную деятельность, аккуратно и безопасно выполнять работу;

- анализировать свою деятельность и деятельность участников команды;

- использовать знания, полученные на занятиях, в реальной жизни.

*Личностные результаты:*

Будут развиты:

- коммуникативные навыки; способность к саморазвитию, навыки работы в команде.

- наблюдательность, внимательность, способность быстрого принятия решений;

- будут сформированы навыки культуры поведения;

*-* будет привито положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к ЗОЖ, к природе, как основным ценностям в жизни человека, к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям; интерес к изучению истории и культуры родного края; первоначальные туристские умения и навыки;

- будут воспитаны: трудолюбие, терпение, целеустремленность, настойчивость, ответственность за свою деятельность, уверенность в себе и результатах своей деятельности, любовь к природе и окружающему миру;

- будут развиты спортивные способности.

Способы проверки ожидаемых результатов могут варьироваться, исходя из уровня развития детей, но основываются в основном на педагогическом наблюдении, а также оцениваются по результатам проводимых мероприятий: участие в походах, турслётах, соревнованиях.

Показателем успешного освоения ребенком программы служит активное посещение занятий, участие в туристских походах, соревнованиях по спортивному туризму, ориентированию.

Предусмотрена промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

В целях повышения мотивации детей к освоению данной программы возможно официальное присвоение разрядов, званий в спортивном туризме, вручение отличительных значков («Первый поход» и т.д.).

**Пространственно-временное обеспечение:**

Занятия с обучающимися проводятся на базе образовательного учреждения, в условиях природной среды на территории населённого пункта и во время проведения пеших (выездных) практических занятий, соревнований.

**Учебный план первого года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | Теория | Практика | Форма контроля |
| 1 | Основы туристской подготовки | 83 | 22 | 61 | Составление отчета о походе |
| 2 | Ориентирование и топография | 32 | 9 | 23 | викторина |
| 3 | Краеведение | 18 | 6 | 12 | Опрос (тест) |
| 4 | Основы гигиены туриста и первая доврачебная помощь в походе | 12 | 6 | 6 | Опрос (тест) |
| 5 | ОФП | 18 | 2 | 16 | Протоколы соревнований |
| 6 | Спортивный туризм  (зальная подготовка) | 39 | 7 | 32 | зачёт |
| 7 | Развитие творческих способностей | 2 | 0 | 2 | Результаты участия в конкурсах |
| 8 | Участие в походах, экскурсиях, соревнованиях | 12 | 0 | 12 | Отчёт о походе (  протоколы соревнований) |
|  | Всего | 216 | 52 | 164 |  |

**Календарно-тематическое планирование первого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **п./п.** | **Наименование темы** | **Количество часов** | | | **Место проведения** | **Форма занятия** | **Форма контроля** | **Дата** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |  |  |  |  |
| 1. **Основы туристской подготовки (83 ч.)** | | | | |  |  |  |  |
| **1.** | **Введение в туризм** | **4** | **2** | **2** |  |  |  |  |
| 1.1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности при занятиях в классе, спортзале, на рельефе, походах, экскурсиях и др. выездах. | 2 | 1 | 1 | ЦДТ, МБОУ ОШ № 2 | Мини-лекция, практика |  |  |
| 1.2 | Туризм в России. История и виды туризма.  Кодекс туриста | 1 | 1 |  | ЦДТ | Беседа, лекция | опрос |  |
| 1.3 | Особенности пешеходного туризма. | 1 |  | 1 | Советско-Гаванский район (парковая зона, территория, прилежащая к ЦДТ) | Мини-лекция, практика | Беседа, опрос,  педагогическое наблюдение |  |
| **2.** | **Техника безопасности в туристских походах и на занятиях:** | **12** | **4** | **8** |  |  |  |  |
| 2.1 | Дисциплина - основа безопасности. Правила переезда группы на транспорте. Правила поведения в населённом пункте. | 1 | 1 |  | ЦДТ | Беседа, лекция | опрос |  |
| 2.2 | ТБ при преодолении препятствий. | 2 | 1 | 1 | ЦДТ | Беседа, лекция, практическое занятие | Опрос, педагогическое наблюдение |  |
| 2.3 | Самостраховка и взаимопомощь. | 5 | 1 | 4 | Территория ЦДТ | Мини-лекция, практическое занятие | педагогическое наблюдение |  |
| 2.4 | Назначение и техника вязания узлов. | 3 | 1 | 2 | Территория ЦДТ | Мини-лекция, практическое занятие | педагогическое наблюдение, соревнование |  |
| 2.5 | Правила пользованием альпенштоком. | 1 |  | 1 | Территория ЦДТ | Мини-лекция, практическое занятие | педагогическое наблюдена, опрос |  |
| **3.** | **Личное и групповое туристское снаряжение:** | **10** | **2** | **8** |  |  |  |  |
| 3.1. | Понятие и перечень личного снаряжения. | 1 | 1 |  | ЦДТ | Беседа, лекция | Опрос, викторина |  |
| 3.2 | Групповое снаряжение, требования к нему. | 1 | 1 |  | ЦДТ | Беседа, лекция | Опрос, викторина |  |
| 3.3. | Правила размещения предметов в рюкзаке - укладка. | 2 |  | 2 | ЦДТ | Беседа, мини-лекция, практическое задание | Опрос, соревнование, педагогическое наблюдение |  |
| 3.4 | Подгонка личного снаряжения. | 2 |  | 2 | Территория ЦДТ | Беседа, мини-лекция, практическое задание | педагогическое наблюдение |  |
| 3.5 | Работа с групповым снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Распределение снаряжения между группой. | 4 |  | 4 | Территория ЦДТ | Беседа, мини-лекция, практическое задание | педагогическое наблюдение |  |
| **4.** | **Подготовка к походу** | **6** | **1** | **5** |  |  |  |  |
| 4.1. | Определение цели, задач и выбор района похода. Составление плана подготовки. Изучение района похода. | 2 | 1 | 1 | ЦДТ | Беседа, прогулка | Опрос, педагогическое наблюдение |  |
| 4.2. | Изучение маршрутов походов. Составление плана — графика движения в походе. | 4 |  | 4 | ЦДТ | Беседа, практическое задание, прогулка | Опрос, педагогическое наблюдение |  |
| **5.** | **Питание в туристском походе:** | **10** | **2** | **8** |  |  |  |  |
| 5.1. | Значение рационального питания в походе. Варианты организации питания в походе. | 2 | 1 | 1 | ЦДТ | Беседа, мини-лекция, практическое задание | Опрос, педагогическое наблюдение |  |
| 5.2. | Калорийность продуктов. Составление меню, списка продуктов. | 2 |  | 2 | ЦДТ | Беседа, мини-лекция, практическое задание | Опрос, педагогическое наблюдение |  |
| 5.3. | Фасовка и упаковка продуктов в рюкзак | 1 |  | 1 | ЦДТ | мини-лекция, практическое задание | Опрос, педагогическое наблюдение |  |
| 5.4. | Приготовление пищи на костре. | 5 | 1 | 4 | Советско-Гаванский район (парковая зона, территория, прилежащая к ЦДТ) | практическое задание | педагогическое наблюдение |  |
| **6.** | **Туристские должности в походе.** | **4** | **2** | **2** |  |  |  |  |
| 6.1. | Должности в группе постоянные и временные. | 1 | 1 |  | ЦДТ | Беседа, мини-лекция | опрос |  |
| 6.2. | Обязанности должностных лиц в группе. | 1 | 1 |  | ЦДТ | Беседа, мини-лекция | опрос |  |
| 6.3. | Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, во время проведения и подведения итогов похода. | 2 |  | 2 | Советско-Гаванский район (парковая зона, территория, прилежащая к ЦДТ) | поход | наблюдение |  |
| **7.** | **Организация передвижения в походе, преодоление препятствий:** | **12** | **2** | **10** |  |  |  |  |
| 7.1. | Порядок движения группы на маршруте. | 1 | 1 |  | Советско-Гаванский район (парковая зона, территория, прилежащая к ЦДТ) | прогулка |  |  |
| 7.2. | Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. | 1 | 1 |  | ЦДТ | Мини-лекция |  |  |
| 7.3. | Отработка техники движения по дорогам. | 2 |  | 2 | Советско-Гаванский район (парковая зона, территория, прилежащая к ЦДТ) | прогулка | наблюдение |  |
| 7.4. | Отработка техники движения по тропам, по лесу, через заросли кустарников, через завалы, по заболоченной местности. | 8 |  | 8 | Советско-Гаванский район (парковая зона, территория, прилежащая к ЦДТ) | поход |  |  |
| **8.** | **Организация туристского быта:** | **19** | **5** | **14** |  |  |  |  |
| 8.1. | Привалы и ночлеги в походе. | 1 | 1 |  | ЦДТ | беседа |  |  |
| 8.2. | Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря. | 1 | 1 |  | ЦДТ | Мини-лекция |  |  |
| 8.3. | Установка палаток. Размещение личного и группового снаряжения в палатке. | 2 |  | 2 | Территория ЦДТ | практика | наблюдение |  |
| 8.4. | Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. | 2 |  | 2 | Территория ЦДТ | Беседа, практика |  |  |
| 8.5. | Уборка места лагеря | 1 |  | 1 |  | Беседа, практика |  |  |
| 8.6. | Типы и назначения костров | 2 | 1 | 1 | ЦДТ | Лекция, практика | опрос |  |
| 8.7. | Правила разведения костра. Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком. | 2 | 1 | 1 |  | Беседа, практика | наблюдение |  |
| 8.8. | Правила безопасной работы с топором и пилой при заготовке дров. Правила переноски и хранения колющих и режущих предметов. | 2 | 1 | 1 | Советско-Гаванский район (парковая зона, территория, прилежащая к ЦДТ) | Беседа, практика |  |  |
| 8.9. | Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). | 2 |  | 2 | ЦДТ | Мини-лекции |  |  |
| 8.10 | Организация ночлегов. | 4 |  | 4 |  | поход |  |  |
| **9.** | **Подведение итогов похода:** | **6** | **2** | **4** |  |  |  |  |
| 9.1. | Обсуждение итогов похода в группе. | 1 | 1 |  | ЦДТ | беседа | отчёты |  |
| 9.2. | Обработка собранных материалов. | 3 | 1 | 2 | ЦДТ | практика | отчёты |  |
| 9.3. | Составление отсчета о походе. | 2 |  | 2 | ЦДТ |  |  |  |
| 1. **Ориентирование и топография (32 часа)** | | | | | | | | |
| **10.** | **Понятие о топографической и спортивной карте:** | **2** | **1** | **1** |  |  |  |  |
| 10.1 | Назначение, масштаб, свойства, номенклатура карт. | 1 | 1 |  | ЦДТ | лекция |  |  |
| 10.2 | Определение масштаба карты и измерение расстояния на карте. | 1 |  | 1 | ЦДТ | практика |  |  |
| **11.** | **Условные знаки:** | **7** | **2** | **5** |  |  |  |  |
| 11.1 | Понятие «рельеф», топографические знаки. Изображение рельефа и топознаков на карте. | 4 | 2 | 2 | ЦДТ |  |  |  |
| 11.2 | Топографический диктант | 1 |  | 1 | ЦДТ | тест | зачёт |  |
| 11.3 | Поиск на местности изображённых на карте знаков. | 2 |  | 2 | Территория Советской Гавани | практика | зачёт |  |
| **12.** | **Ориентирование по сторонам горизонта. Азимут.** | **6** | **2** | **4** |  |  |  |  |
| 12.1 | Основные, дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. | 1 | 1 |  | лекция |  |  |  |
| 12.2 | Градусное значение, азимутальное кольцо. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 12.3 | Определение азимута ориентиров на карте. | 2 |  | 2 | Территория ЦДТ | Мини-лекция, практика | набюдение |  |
| 12.4 | Определение ориентиров на карте по азимуту. | 2 |  | 2 |  |  |  |  |
| **13.** | **Компас, работа с компасом.** | **3** | **1** | **2** |  |  |  |  |
| 13.1 | Типы, устройство, правила работы с компасом. Ориентир, визирование, движение по азимуту | 1 | 1 |  |  | лекция |  |  |
| 13.2 | Определение азимута на заданный предмет /обратная засечка/. | 1 |  | 1 | Территория ЦДТ | практика |  |  |
| 13.3 | Нахождение ориентиров по заданному азимуту /прямая засечка/. | 1 |  | 1 | Территория ЦДТ | наблюдение |  |  |
| **14.** | ***Измерение расстояний:*** | **3** | **1** | **2** |  |  |  |  |
| 14.1 | Способы измерения расстояний на местности и на карте. | 1 | 1 |  | ЦДТ | лекция | опрос |  |
| 14.2 | Измерение прямых линий на картах. | 1 |  | 1 |  | практика |  |  |
| 14.3 | Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. | 1 |  | 1 |  | практика |  |  |
| **15.** | ***Способы ориентирования:*** | **7** | **1** | **6** |  |  |  |  |
| 15.1 | Виды ориентиров. | 1 | 1 |  |  | лекция |  |  |
| 15.2 | Упражнение по отбору основных ориентиров на карте по заданному маршруту. | 1 |  | 1 |  |  |  |  |
| 15.3 | Разработка маршрута туристского похода. Составление графика движения по маршруту. | 2 |  | 2 |  | Практическое задание |  |  |
| 15.4 | Прохождение маршрута. | 3 |  | 3 |  | поход | наблюдение |  |
| **16.** | ***Действие в случае потере ориентировки:*** | **4** | **1** | **3** |  |  |  |  |
| 16.1 | Ориентирование по небесным светилам, по местным признакам | 2 | 1 | 1 | ЦДТ | лекция |  |  |
| 16.2 | Определение сторон горизонта. | 1 |  | 1 | Территория ЦДТ | практика | опрос |  |
| 16.3 | Определение точки стояния на карте. | 1 |  | 1 |  |  |  |  |
| 1. **Краеведение (18 ч.)** | | | | | | | | |
| **17.** | **Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.** | **5** | **3** | **2** |  |  |  |  |
| 17.1 | История своего населённого пункта. Знакомство с картой своего края. Транспортная сеть и промышленность. Административное деление края. | 2 | 1 | 1 | ЦДТ |  |  |  |
| 17.2 | Лекарственные растения | 2 | 1 | 1 | Музей | экскурсия | опрос |  |
| 17.3 | Животные края | 1 | 0,5 | 0,5 | Музей | экскурсия | опрос |  |
| **18.** | **Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи** | **8** | **1** | **7** |  |  |  |  |
| 18.1 | Интересные места для проведения походов. | 1 | 1 |  | ЦДТ | беседа | опрос |  |
| 18.2 | Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям своего населённого пункта. | 5 |  | 5 | Территория г. Советская Гавань | прогулки |  |  |
| 18.3 | Посещение музея | 2 |  | 2 | Музей | экскурсия |  |  |
| **19.** | **Изучение района путешествия:** | **5** | **2** | **3** |  |  |  |  |
| 19.1 | Составление плана работы в путешествии. | 2 | 1 | 1 | ЦДТ | Мини-лекция, практика |  |  |
| 19.2 | Выполнение краеведческих заданий в походе. | 3 | 1 | 2 | ЦДТ |  | викторина |  |
| 1. **Основы гигиены туриста и первая доврачебная помощь в походе (12 ч.)** | | | | | | | | |
| **20.** | **Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.** | **2** | **2** | **0** |  |  |  |  |
| 20.1 | Гигиенические основы. | 1 | 1 |  | ЦДТ | лекция | опрос |  |
| 20.2 | Подбор одежды для занятий и похода. | 1 | 1 |  | ЦДТ | лекция | опрос |  |
| **21.** | **Походная медицинская аптечка.** | **2** | **1** | **1** |  |  |  |  |
| 21.1 | Состав аптечки. | 1 | 1 |  | ЦДТ | лекция | опрос |  |
| 21.2 | Формирование походной аптечки. | 1 |  | 1 | ЦДТ | тест | зачёт |  |
| **22.** | **Основные приемы оказания первой помощи:** | **6** | **2** | **4** |  |  |  |  |
| 22.1 | ПП при различных травмах. | 3 |  | 3 | ЦДТ | Мини-лекция, практика | наблюдение |  |
| 22.2 | Заболевание в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. | 1 | 1 |  | ЦДТ | Мини-лекция, | опрос |  |
| 22.3 | Способы обеззараживания воды. | 1 |  | 1 |  | практика |  |  |
| 22.4 | Использование лекарственных растений | 1 | 1 |  | ЦДТ | лекция |  |  |
| **23.** | **Приёмы транспортировки пострадавшего:** | **2** | **1** | **1** |  |  |  |  |
| 23.1 | Способы транспортировки. | 1 | 1 |  | Территория ЦДТ | лекция |  |  |
| 23.2 | Способы переноски пострадавшего при травмах. | 1 |  | 1 | Территория ЦДТ | практика | игра |  |
| 1. **ОФП** | | | | | | | | |
| **24** | **Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений.** | **2** | **2** |  |  |  |  |  |
| 24.1 | Здоровый образ жизни – профилактика вредных привычек. Что входит в понятие здоровый образ жизни. Регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры. | 1 | 1 |  | ЦДТ | лекция |  |  |
| 24.2 | Краткие сведения о строении человеческого организма (ор­ганы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строе­ние и взаимодействие. | 1 | 1 |  | ЦДТ | лекция |  |  |
| **25.** | **Упражнения на развитие физических качеств** | **8** |  | **8** |  |  |  |  |
| 25.1 | Эстафеты с использованием туристского снаряжения (карабин, жумар, восьмёрка). Отработка точности и быстроты действий при работе с туристическим снаряжением в спортивном туризме. | 4 |  | 4 | Территория ЦДТ | практические упражнения, | соревнования |  |
| 25.2 | Круговая тренировка с использованием туристического снаряжения. Смена заданий в очерёдной последовательности. Количество заданий, количество повторений. | 4 |  | 4 | Территория парка, ЦДТ | практические упражнения |  |  |
| **26.** | **Кроссовая подготовка, чередование ходьбы, бега по ровной местности 2-3 км. (без учёта времени).** | **8** |  | **8** | Территория парка, ЦДТ | практические упражнения |  |  |
| 26.1 | Беговые виды лёгкой атлетики. Техника разминки. Беговые упражнения.  Беговые виды лёгкой атлетики. Техника разминки. Беговые упражнения. | 1 |  | 1 | Территория парка, ЦДТ | практические упражнения |  |  |
| 26.2 | Бег по пересечённой местности. Чередование бега и ходьбы, дистанция 1.5-2 км. Техника бега по пересечённой местности, короткий шаг, шаг с передней части ступни. | 1 |  | 1 | Территория парка, ЦДТ | практические упражнения |  |  |
| 26.3 | Беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Кросс – как дисциплина в лёгкой атлетике и способ формирования выносливости туриста. Чередование ходьбы, бега по пересеченной местности. | 2 |  | 2 | Территория парка, ЦДТ | практические упражнения |  |  |
| 26.4 | Беговые упражнения. Бег с препятствиями. Бег с препятствиями – как средство развития координации движений. Беговые упражнения на развитие скорости (челночный бег, эстафеты). | 2 |  | 2 | Территория парка, ЦДТ | практические упражнения |  |  |
| 26.5 | Спортивные игры на командообразование, способствующие сплочению коллектива. Правила некоторых спортивных игр. Виды спортивных игр. Основные правила безопасности на занятиях спортивными играми. | 2 |  | 2 | Территория парка, ЦДТ |  | игра |  |
| 1. **Спортивный туризм (зальная подготовка)** | | | | | | | | |
| **27.** | **Спортивный туризм как вид спорта. Виды туризма. Дисциплины в спортивном туризме («дистанции», «маршруты», «северная ходьба») Что включает вид спорта Спортивный туризм.** | **3** | **1** | **2** |  |  |  |  |
| 27.1 | Дистанции в спортивном туризме Структура вида спорта «Спортивный туризм». Виды и классы дистанций. Положение о соревнованиях. | 1 | 1 |  | ЦДТ | лекция |  |  |
| 27.2 | Снаряжение и оборудование в дисциплине «Дистанция пешеходная». Средства самостраховки, карабины, спусковые устройства. Средства защиты – каски, перчатки, обувь | 2 | 1 | 1 | Спортзал МБОУ ОШ № 2 | Мини-лекция, практика | опрос |  |
| **28.** | **Страховочная система, её назначение, правила эксплуатации, применение** | **4** |  | **4** |  |  |  |  |
| 28.1. | Назначение индивидуальной страховочной системы для дистанций в спортивном туризме. Правильная эксплуатация, хранение и уход за индивидуальной страховочной системой. Страховочная система, её устройство, назначение, правила использования. Блокирование страховочной системы, способы крепления на страховочной системе средств страховки. | 2 |  | 2 | Спортзал МБОУ ОШ № 2 | Мини-лекция, практические задания | наблюдение |  |
| 28.2 | Надевание страховочной системы и её подгонка под свои антропометрические данные. Подготовка страховочной системы для надевания, правила надевания «беседки» (нижняя обвязка) и верхней обвязки. Использование пряжек для регулирования длины (диаметра) силовых лент. Блокирование верхней и нижней обвязки. | 2 |  | 2 | Спортзал МБОУ ОШ № 2 | беседа, практические задания. | зачёт |  |
| **29.** | **Средства самостраховки. Карабин, его назначение, технические данные. Техника работы с карабином. Снаряжение для самостраховки.** | **10** | **2** | **8** |  |  |  |  |
| 29.1 | Средства самостраховки в спортивном туризме на пешеходных дистанциях. Средства самостраховки на вертикальных и горизонтальных перилах. Самостраховка карабином на горизонтальных перилах, жумар, спусковое устройство для вертикальных перил | 4 | 1 | 3 | Спортзал МБОУ ОШ № 2 | Мини-лекция, практические задания. | наблюдение |  |
| 29.2 | Виды карабинов. Техника работы карабином.  Правильная работа пальцами на муфте. Муфта в направлении «от себя». | 2 | 0,5 | 1,5 | ЦДТ | Мини-лекция, практические задания. | опрос, наблюдение |  |
| 29.3 | Виды зажимов. Техника работы жумаром. Зажимные устройства, применяемые для страховки на вертикальных перилах. Крепление жумара на самостраховке. Использование жумара на подъеме по склону и на подъеме по вертикальным перилам. | 2 | 0,5 | 1,5 | Спортзал МБОУ ОШ № 2 | Мини-лекция |  |  |
| 29.4 | Виды спусковых устройств. Техника работы на спусковом устройстве «восьмёрка». Спусковые устройства – как самостраховка на вертикальных перилах при спуске. Работа в перчатках на спуске. | 2 |  | 2 | Спортзал МБОУ ОШ № 2 | Мини-лекция, практические задания. | опрос, наблюдение |  |
| **30.** | **Техника преодоления препятствий в походе.** | **16** | **3** | **13** |  |  |  |  |
| 30.1 | Препятствия в походе (локальные, протяженные препятствия) Виды переправ, спуски, подъемы. Заболоченные участки, густой лес. Препятствия в походе – основной критерий оценки сложности похода. | 4 | 1 | 3 | Территория Советской Гавани | беседа, практические задания. |  |  |
| 30.2 | Техника организации переправы через водное препятствие. Организация перил над бревном, организация перил для переправы вброд. Крепление перильной верёвки к опорам. Самостраховка при переправах. | 4 | 1 | 3 |  | беседа, практические задания, | опрос, наблюдение |  |
| 30.3 | Техника прохождения спуска, подъёма, траверса. Техника спуска спортивным способом. Правильная постановка ног. Движение «серпантином». Подъем «елочкой». Движение с треккинговыми палками. | 4 | 0,5 | 3,5 | Территория Советской Гавани | практика |  |  |
| 30.4 | Техника прохождения спуска, подъёма, траверса с альпенштоком. Техника передвижения с альпенштоком. Правильное расположение стоп. Правило «двух точек». | 4 | 0,5 | 3,5 | Территория Советской Гавани | Беседа, практические занятия | Опрос, наблюдение |  |
| **31.** | **Техника прохождения этапов «Переправа по параллельным перилам», «Переправа по бревну», «Траверс», «Навесная переправа», «Переправа методом - Вертикальный маятник», « Вертикальные перила», «Подъем свободным лазаньем»** | **6** | **1** | **5** |  |  |  |  |
| 31.1 | Сопровождение и страховка на этапах. Судейская и командная веревка сопровождения. Закрепление веревки сопровождения на участнике. Самостраховка участника | 2 |  | 2 | Спортзал МБОУ ОШ № 2 | практические занятия | педагогическое наблюдение |  |
| 31.2 | Командная эстафета с прохождением туристических этапов. Прохождение одного этапа с передачей эстафеты. Техника работы на этапе, расстановка в команде. | 4 | 1 | 3 | Спортзал МБОУ ОШ № 2 | практические занятия |  |  |
| 1. **Развитие творческих способностей** | | | | | | | | |
| **32** | **Изучение простых туристических песен** | **2** |  | **2** |  |  |  |  |
| 1. **Участие в походах, экскурсиях, соревнованиях** | | | | | | | | |
| 33. | ПВД | 8 |  | 8 | Советско-Гаванский район | поход | зачёт |  |
| 34. | Промежуточная аттестация. | 2 |  | 2 |  | викторин |  |  |
| 35. | Итоговая аттестация.. | 2 |  | 2 |  |  |  |  |
| **Итого:** | | 216 | **41** | **27** |  |  |  |  |

**Содержание программы 1-го учебного года**

**Раздел 1. Основы туристской подготовки (83 ч.)**

История развития туризма. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности

*Теория:* Знакомство с туризмом, как со средством познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности. История развития туризма в России. Понятие о спортивном туризме. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы (массовые разряды) по спортивному туризму, спортивному ориентированию.

Туристские походы. Техника безопасности при проведении туристских походов. Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Личное и групповое туристское снаряжение. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

Организация туристского быта. 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.

Питание в туристском походе. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в походе. Финансовая грамотность при планировании меню на поход и закупке продуктов по нему

Подготовка к походу.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.

Подведение итогов похода выходного дня. Обсуждение итогов похода в группе. Составление отчета о походе. Разбор похода.

*Практика:* Походы выходного дня. Подбор снаряжения для пешеходных, водных походов. Доработка и ремонт снаряжения. Подбор снаряжения для зимних походов. Специальное снаряжение.

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов в летнее время года. Заготовка дров для костра, для печки. Установка зимних, летних палаток. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивака).

Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Организация места для приготовления пищи. Разжигание и поддержание разных типов костров. Приготовление пищи.

Составление плана подготовки похода выходного дня. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Участие в походах выходного дня.

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

**Раздел 2. Топография и ориентирование (32 ч.)**

Понятие о топографической и спортивной карте. Определение топографии и топографических карт, их значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

Условные знаки. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение знаков спортивной карты по группам.

Компас, работа с компасом*.* Типы компасов. Спортивный компас. Правила пользования компасом. Азимут, грубое направление, аварийный азимут, определение сторон света.

Соревнования по спортивному ориентированию. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

*Практика:* Работа с картами. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков.

Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, отработка аварийного азимута и грубого направления.

Участие в соревнованиях.

**Раздел 3. Краеведение (18 ч.)**

Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Климат, растительность и животный мир Хабаровского края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. Сведения о прошлом края. История Хабаровска.

Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края.

Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

Краеведческая работа – один из видов общественно полезной коллективной деятельности.

*Практика:*Проект «Мой родной Хабаровск».Экскурсии в музеи города. Походы выходного дня.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Изучение растительного и животного мира.

**Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (12 ч.)**

Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся туризмом. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Походный травматизм. Помощь при различных травмах.

*Практика:* Личная гигиена занимающихся туризмом. 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 одеждой и обувью.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или практическое оказание помощи). Транспортировка пострадавшего.

**Раздел 5. ОФП (18 ч.)**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Общая физическая подготовка имеет своей целью укрепление здоровья, закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма занимающихся, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования и, естественно, для будущей трудовой деятельности учащихся. Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость); постепенность, систематичность. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода или соревнования.

Специальная физическая подготовка основывается на базе общей подготовленности учащихся. Она предполагает развитие таких специфических физических качеств, для туризма и ориентирования, как быстрота, скоростная выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача специальной физической подготовки - улучшение деятельности всех систем организма учащихся, необходимых для совершенствования двигательных навыков и умений, являющихся ведущими в туризме и ориентировании.

*Практика:* Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнение для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Легкоатлетические упражнения. Кросс.

Упражнение на развитие скоростной выносливости (бег различной интенсивности). Упражнения на развитие быстроты. (челночный бег, бег на скорость). Лыжная подготовка (техника лыжных ходов, техника спусков и подъёмов на лыжах). Упражнения на развитие силы (упражнения с сопротивлением). Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Специальные физические упражнения с карабинами, верёвками.

**Раздел 6. Зальная подготовка (спортивный туризм) – 39 ч.**

*Практика:* Проверкаусвоения учащимися программного материала за весь образовательный курс, а также выполнение спортивных нормативов согласно возрасту (отслеживание динамики).

**Раздел 7. Развитие творческих способностей**

*Практика:* Изучение простых туристических песен. Гимн туриста. Эмблема туристического кружка.

**Раздел 8. Участие в походах, экскурсиях, соревнованиях**

**Практика:** ПВД. Промежуточная аттестация. Викторина « Спортивный туризм». Прохождение этапов пешеходной дистанции. Промежуточная аттестация проходит в декабре месяце. Ответы на вопросы викторины. Зачетное прохождение этапов пешеходной дистанции без времени. Итоговая аттестация. Соревнования на пешеходной дистанции 1-го класса среди обучающихся в объединении. Маршрут выходного дня. Итоговая аттестация по итогам первого года обучения проходит в мае месяце. Участие в соревновании на пешеходной дистанции 1 –го класса среди обучающихся в объединении. Необходимо пройти все этапы дистанции.

**Учебный план 2го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | Теория | Практика | Форма контроля |
| 1 | Основы туристской подготовки | 98 | 27 | 71 | Составление отчета о походе |
| 2 | Краеведение | 30 | 12 | 18 | тестирование |
| 3 | Ориентирование и топография | 32 | 9 | 23 | викторина |
| 4 | Основы гигиены туриста и первая доврачебная помощь в походе | 13 | 6 | 7 | тестирование |
| 5 | Общая и специальнаяфизическая подготовка | 39 | 7 | 32 | зачёт |
| 6 | Обеспечение безопасности | 4 | 2 | 2 | Протоколы соревнований |
|  | Всего | 216 | 63 | 153 |  |

**Содержание учебного плана 2го года обучения**

**Раздел1.** Туристская подготовка

**1.1.** Правила поведения и техника безопасности на занятиях,  
соревнованиях, в походах  
*Теория:* Закрепление правил поведения и техники безопасности  
обучающихся на учебно-тренировочных занятиях, сборах и туристских  
соревнованиях. Инструкции по охране труда и технике безопасности.  
Правила техники безопасности во время проведения занятий в кабинете  
и спортивном зале. Выборы и назначение ответственных за разделы  
работы группы.  
**1.2.** История развития спортивного туризма. Группы дисциплин в  
спортивном туризме.  
*Теория:* Виды туристских дисциплин. Туризм как способ познания  
родного края и возможность удовлетворения потребности в путешествии,  
выполнения спортивных разрядов. Взаимосвязь туризма, ориентирования и  
краеведения.  
**1.3.** Правила вида спорта «спортивный туризм» и Регламент  
соревнований по спортивному туризму  
15  
*Теория:* Закрепление знаний правил соревнований. Регламент  
соревнований: Раздел № 1. «Общие понятия». Раздел № 2 «Требования к  
участникам», Раздел № 3 «Требования к снаряжению». Раздел № 7  
«Технические приемы».  
**1.4.** Личное, групповое снаряжение  
*Теория:* Перечень личного снаряжения. Требования к нему и правила  
эксплуатации. Подбор личного снаряжения для участия в соревнованиях по  
спортивному туристскому на личных, и командных дистанциях. Подготовка  
группового снаряжения: блоки и полиспаст, сдвоенная петля самостраховки  
диаметром по 10 мм (станция). Правила эксплуатации, транспортировки.  
*Практика:* Подготовка, ремонт и хранение личного снаряжения.  
Подготовка снаряжения к соревнованиям. Изготовление усов самостраховки,  
петель самостраховки, хранение группового снаряжения.  
**1.5.** Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция -  
пешеходная» (личная, связка).  
*Теория:* Регламент дисциплин «дистанция – пешеходная» и  
«дистанция – пешеходная – связка» (для дистанций 2 класса).  
*Практика:* Освоение технических этапов на дистанции 2-го класса  
индивидуальное прохождении и в связках: «Спуск по перилам», «Подъем по  
перилам», «Переправа по параллельным перилам», «Навесная переправа»,  
«Траверс склона». Варианты страховки: самостраховка, перила судейские.  
Штрафы за совершенные ошибки на этапах.  
**1.6.** Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция -  
лыжная» (личная, связка).  
*Теория:* Регламент дисциплин «дистанция - лыжная» и «дистанция –  
лыжная – связка» (для дистанций 2 класса).  
*Практика:* Совершенствование технических приёмов при  
преодолении этапов на дистанции 2-го класса индивидуальное прохождении  
и в связках: «Переправа по тонкому льду», «Переправа по бревну»,  
«Вертикальный маятник», «Подъем, спуск», «Переправа по параллельным  
перилам», «Навесная переправа», «Траверс», «Спуск на лыжах». Варианты  
страховки: самостраховка, перила судейские. Штрафы за совершенные  
ошибки на этапах. Разработка тактических схем преодоления технических  
этапов.  
**1.7.** Техника и тактика преодоления этапов туристского слета  
*Практика:* Оптимальное преодоление этапов контрольно-туристского  
маршрута (КТМ).  
**1.8.** Техника и тактика преодоления этапов слета «Школа  
безопасности  
*Практика:* «Полоса препятствий» (переправа по подвесному бревну,  
блок этапов: подъем-траверс по стенду с зацепами – спуск по перилам,  
переправа по качающимся петлям, навесная переправа - транспортировка  
пострадавшего). «Пожарная подготовка» (полоса препятствий и  
комбинированная пожарная эстафета). «Поисково-спасательные работы».  
16  
**1.9.** Соревнования по туризму  
Практика. Разрядные требования по спортивному туризму.  
Обязанности участников соревнований. Участие в соревнованиях по  
пешеходному и лыжному туризму муниципального и регионального уровня.

**Раздел 2.** Краеведение

**2.1.** Специфика организации походов и путешествий по видам  
туризма  
*Теория:* Организация походов. Изучение районов путешествий.  
Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные  
условия района. Экскурсионные объекты на маршруте.  
Природоохранительная работа во время путешествий.  
*Практика:* Составление плана похода и плана подготовки,  
распределение обязанностей, подготовка снаряжения. Работа с картой района  
путешествия. Правила оформление заявочной документации.  
**2.2.** Правила движения в походе. Преодоление естественных  
препятствий на маршруте.  
*Теория:* Порядок движения группы. Туристский строй. Режим  
движения и темп. Естественные препятствия и способы их преодоления.  
Каньон, водная преграда, траверс склона. Организация подъема, спуска на  
скальном участке. Тактика движения в лыжном походе. Оценка состояния  
снежного покрова. Прохождение лавиноопасных участков. Организация  
страховки при преодолении сложных участков.  
*Практика:* Изучение сложных участков маршрута и составление  
планов их преодоления. Отработка технических приемов, наведение  
переправ. Организация командной страховки и самостраховки. Узлы,  
назначение, способы вязки. Работа с веревками. Организация и способы  
преодоления переправ по параллельным перилам.  
**2.3.** Подготовка к походу. Питание в туристском походе.  
*Теория:* Значение правильного питания в походе. Нормативы закладки  
продуктов. Продукты для похода, их развесовка и фасовка, способы  
хранения. Составление меню для степенного похода. Применение  
сублимированных, сушеных продуктов и высококалорийных смесей.  
Витамины. «Карманное» питание, организация перекусов.  
*Практика:* Составление меню и списка продуктов. Составление  
графика дежурств. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Весовые  
раскладки основных продуктов питания.  
**2.4.** Подведение итогов туристского путешествия  
*Теория:* Обсуждение итогов похода в группе. Обработка собранных  
материалов. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы,  
маршрутной ленты, подготовка фотографий/видеофильма. Отчетные вечера.  
Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода. Ремонт и  
сдача инвентаря.  
**2.5.** Туристские походы. Пешеходные, водные маршруты 1-2 степени  
сложности.  
17  
*Практика:* В туристских походах принимают участие обучающиеся,  
которые хорошо усвоили предыдущий материал.  
**Раздел 3.** Ориентирование на местности

**3.1.** Спортивная и топографическая карта.  
*Теория:* Типы карт: спортивная, топографическая. Различие  
спортивной и топографической карты. Характеристика карты: размер,  
масштаб, сечение рельефа, характер местности, проходимость, тип  
растительности, тип ландшафта. Особенности спортивных карт для зимнего  
ориентирования.  
*Практика:* Определение расстояний по карте.  
**3.2.** Условные знаки спортивных карт  
*Теория:* Условные знаки спортивных карт. Масштабные и  
немасштабные знаки.  
Практика: Упражнения на запоминания условных знаков,  
топографические диктанты.  
**3.3.** Рельеф и его изображение на карте (спортивная,  
топографическая).  
*Теория:* Карты с различными формами рельефа. Изображение  
различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на выбор  
пути движения. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности.  
**3.4.** Приемы и способы ориентирования по местным предметам в  
походе.  
*Теория:* Способы ориентирования. Определение сторон горизонта по  
местным предметам. Ориентирование по местным предметам, по памяти, по  
описанию. Определение сторон горизонта без компаса. Использование троп,  
идущих в нужном направлении, движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.  
*Практика:* Упражнения по определению местонахождения на  
различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам.  
Небесным светилам и т.д.  
**3.5.** Правила соревнований по спортивному ориентированию.  
Соревнования по спортивному ориентированию.  
*Теория:* Правила соревнований вида спорта «спортивное  
ориентирование». Классификация соревнований. Допуск к участию в  
соревнованиях. Права и обязанности участников соревнований.  
*Практика:* Участие в соревнованиях по спортивному  
ориентированию муниципального и регионального уровня. В соревнованиях  
принимают участие обучающиеся, достигнувшие высоких успехов в  
обучении.

**Раздел 4.** Основы гигиены, первая доврачебная помощь

**4.1.** Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.  
*Теория:* Личная гигиена, роль закаливания организма. Подбор одежды  
для походов и соревнований. Меры профилактики для укрепления костномышечного аппарата. Профилактика потертостей и мозолей в походах.  
Профилактические прививки.  
18  
*Практика:* Прохождение углубленного медицинского обследования.  
Применение средств личной гигиены на тренировках, соревнованиях и в  
походах. Выполнение закаливания организма.  
**4.2.** Походная медицинская аптечка. Лекарственные растения.  
*Теория:* Комплектование походной аптечки, взаимозаменяемость  
медицинских препаратов. Лекарственные растения района путешествия.  
*Практика:* Работа с интернет ресурсом. Создание атласа  
лекарственных растений района путешествия.  
**4.3.** Основные приемы оказания первой доврачебной помощи  
*Теория:* Виды возможных травм при занятиях различными видами  
туризма. Общие травмы. Предупреждение травматизма. Приемы оказания  
первой помощи при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе,  
укусах насекомых.  
*Практика:* Оказание помощи условно пострадавшим при различных  
травмах.  
**4.4.** Приёмы транспортировки пострадавшего  
*Теория:* Способы транспортировки (на носилках, волокушах, руках).  
*Практика:* Изготовление средств транспортировки (носилок) в  
условиях похода и на соревнованиях. Транспортировка пострадавшего.

**Раздел 5.** Общая и специальная физическая подготовка

**5.1.** Общая физическая подготовка  
*Практика:* Легкоатлетические упражнения: бег на короткие, средние  
и длинные дистанции с различной интенсивностью. Прыжковые упражнения.  
Подвижные и спортивные игры. Упражнения на развитие координации,  
гибкости. Упражнения на лыжах. Изучение техники лыжных ходов.  
Классический и свободный стиль. Техника спусков, подъёмов на лыжах.  
Объемные, темповые и скоростные тренировки на лыжах.  
**5.2.** Специальная физическая подготовка  
Практика. Упражнения на развитие выносливости, быстроты,  
ловкости, силы, гибкости. Кроссовые дисциплины. Преодоление навесной  
переправы, параллельных перилл (15-20 метров) с максимальной скоростью с  
интервалами отдыха. Преодоление крутонаклонной навесной переправы с  
уклоном вниз 10° - 15°. Игры и упражнения по ориентированию на  
местности.  
**5.3.** Врачебный контроль, самоконтроль  
Теория. Закрепление знаний о врачебном контроле и самоконтроле.  
Порядок осуществления врачебного контроля. Субъективные данные  
самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.  
Меры предупреждения утомления.  
Практика. Прохождение медицинского контроля в физкультурном  
диспансере. Умения измерять пульс. Ведение дневника самоконтроля.

**Раздел 6.** Обеспечение безопасности

**6.1.** Правила поведения и техника безопасности на занятиях,  
соревнованиях, в походах  
19  
*Теория:* Основы соблюдения безопасности - основное и обязательное  
требование при проведении тренировочных занятий и соревнований по  
спортивному туристскому, спортивному ориентированию, в походах.  
Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы  
в соблюдении мер безопасности. Система обеспечения безопасности в  
туризме. Опасности в туризме субъективные и объективные. Опасные  
ситуации, возникающие на соревнованиях.  
**6.2.** Психологические основы выживания в природной среде  
*Теория:* Психологическая совместимость участников команды и ее  
значение для безопасности на соревнованиях и в походах. Руководство и  
лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Факторы устойчивости  
группы.  
*Практика:* Разбор конкретных аварийных ситуаций, воспитание  
сознательности и дисциплины, активная подготовка к походу всех  
участников. Игры и тесты на действия группы, участника в конкретных  
ситуациях.  
**6.3.** Основы правила поведения в экстремальных ситуациях  
*Теория:* Психологические аспекты взаимоотношений в группе.  
Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая  
дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток  
снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных  
препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Характеристика  
условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование.  
Тактические приемы выхода группы из аварийной ситуации (остановка  
движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки,  
пользование запасным и аварийным маршрутом).  
**Раздел 7.** Промежуточная аттестация учащихся  
*Практика:* Проведение тестирования по окончании года. Протоколы  
результатов соревнований.

**Материально-техническое обеспечение программы**

Приобретение необходимого для занятий личного снаряжения по предоставляемым педагогом спискам является заботой учащихся и их родителей. Групповое снаряжение и оборудование может предоставляться другим образовательным учреждением.

*1. Групповое снаряжение:*

* палатки;
* костровые принадлежности;
* лопата
* тент групповой;
* топоры;
* пилы;
* ремонтный набор;
* аптечка;
* Компаса жидкостные
* Фонарь
* лопата

*2. Личное снаряжение:*

* полиуретановый коврик;
* спальный мешок;
* рюкзак;
* Тренировочный костюм х. б.
* Штормовой костюм

*3. Специальное снаряжение:*

* веревки основные и вспомогательные (4\*40м диам 10 мм.,30м диам.8 мм., 20 м диам.6 мм)
* страховочная система, блокировка;
* рукавицы;
* карабины;
* альпеншток;
* каска;
* жумары
* Топографические и спортивные карты местности.

**Литература для педагога:**

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2006.  
2. Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте [Текст] / А.А. Власов. – М. : Советский Спорт, 2001. – 80с.  
3. Воронов, Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» [Текст] / Ю.С. Воронов. -  
М. : ЦДЮТур, 1999. - 64с.  
4. Иванов, Ю.В. Организация занятий по туризму и подвижных игр на уроках физкультуры [Текст] / Ю.И. Иванов, Н.Е. Максимова. – Якутск, 2005. – 94 с..

5. Ильин А.А. «Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях», Москва, Эскмо, 2003 г.

6. Ильин А.А. «Школа выживания в природных условиях», Москва, Эксмо, 2002 г.

7. Ильин А.А. «Первые действия в экстремальной ситуации», Москва, Эксмо, 2003 г.

8.. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб.-метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов. - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000.-228 с.

9. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста, Москва, Профиздат, 1990 г.

10. Маслов, А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» [Текст] / А.Г. Маслов. - М.: ЦДЮТур, 1999. – 55 с.

11. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф.Ф. Минхаиров. – Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148 с.

12. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: Учеб.-метод. пособие [Текст] / Т.В. Моргунова. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003 – 92 с.

13. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная» [Текст] / Туристско-спортивный союз России. – М., 2014 – 48 с. 17. Царик, А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации [Текст] / А.В. Царик – М: Советский спорт, 2002 – 700 с.

14. Знаешь ли ты свой край?/ ХК ЦДЮТиЭ.- Хабаровск, 2017 г. 19. Города Хабаровского края. - Хабаровск, 19

15. Литература для учащихся: 1. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1994. 2. Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте [Текст] / А.А. Власов. – М.: Советский Спорт, 2001 – 80 с. 3. Гоголадзе, В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32 [Текст] / В.Н. Гоголадзе. - М., 2000. – 285 с.

16. Обухова, Е.А. Программированное обучение по оказанию первой медицинской помощи в походе: сборник методических рекомендаций к учебно-методическому пособию «Первая медицинская помощь в походе» [Текст] / Е.А. Обухова. - Новосибирск, 2006. – 80 с.

17. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / [А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов]; под ред. А.Т.Смирнова. – М., 2007.

18. Города Хабаровского края. - Хабаровск, 1912.

**Литература для учащихся:**

1. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1994.  
2. Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в  
спорте [Текст] / А.А. Власов. – М.: Советский Спорт, 2001 – 80 с.  
3. Гоголадзе, В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32 [Текст] /  
В.Н. Гоголадзе. - М., 2000. – 285 с.  
4. Обухова, Е.А. Программированное обучение по оказанию первой  
медицинской помощи в походе: сборник методических рекомендаций к  
учебно-методическому пособию «Первая медицинская помощь в походе»  
[Текст] / Е.А. Обухова. - Новосибирск, 2006. – 80 с.  
45  
1. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для  
учащихся / [А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов];  
под ред. А.Т.Смирнова. – М., 2007.  
2. Основы медицинских знаний учащихся (Под ред. Гоголева – М:  
Просвещение, 1991.  
3. Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях:  
практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. – М., 2000.  
4. Смирнов А.Т*.* Основы медицинских знаний и здорового образа  
жизни: учеб. для 10 – 11 кл. общеобразоват. учрежд. / А.Т.Смирнов,  
Б.И.Мишин, П.В.Ижевский; под общ. ред. А.Т.Смирнова. – 6-е изд. – М.,  
2006.  
5. Знаешь ли ты свой край?/ ХК ЦДЮТиЭ. – Хабаровск, 2017 г.  
6. Города Хабаровского края. - Хабаровск, 1912

**Электронные образовательные ресурсы**

**1.** Федеральный центр детско-юношеского  
туризма и краеведения <http://turcentrrf.ru/>

**2.** Сайт КГАОУ ДО РМЦ <http://www.kcdod.khb.ru/>

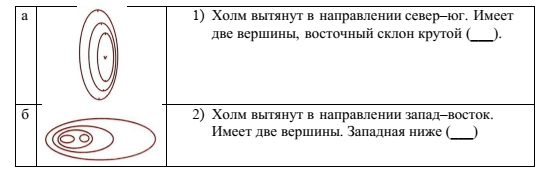
**3.** Туризм спортивный в Москве и в России <http://www.tmmoscow.ru/>

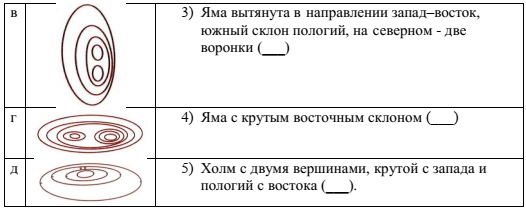
**4.** Альманах «Вопросы краеведения» http://school-kraevedenie.narod.ru

**Приложение 1**

**Диагностические материалы  
Задания для диагностики успешности овладения учащимися содержания  
программного материала  
1. По теме «Ориентирование и топография»**

* 1. Поставьте в скобках букву рисунка, соответствующую описанию

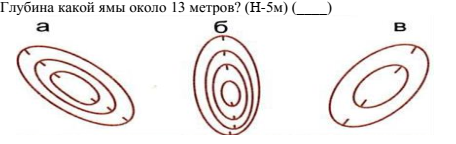




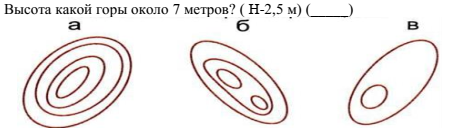












* 1. Замените слова топографическими знаками.

«Экспедиция продолжала свой путь по тропе через болото. Влажный воздух, насыщенный гнилостными испарениями затруднял дыхание. Но вот под ногами возникла твёрдая почва и болото сменилось редколесьем. Вскоре, пробираясь через густые заросли кустарника, путники совсем выбились из сил. Посовещавшись, решили сделать привал на высоком берегу ручья. Передохнув, переправились через ручей вброд и продолжили путь по узкой лесной тропе».

По Н. Андрееву «Северная экспедиция».

* 1. **Определите направление по плану местности:**

1)В каком направлении от мельницы находится родник?  
2)В каком направлении от парома находится речная пристань?  
3)В каком направлении от одиноко стоящей ели находится электростанция?  
4)В каком направлении от железнодорожной станции находится домик лесника?  
5)В каком направлении от мельницы находится смешанный лес?

