

ПРИНЯТО

педагогическим советом
МБОУ СОШ №6 города Кузнецка
им. кузнечан-защитников
Донбасса
протокол № 2 от 02.10.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ СОШ №6
города Кузнецка им. кузнечан-
защитников Донбасса
_____ Е. В. Ладина
Приказ № 173А от 02.10.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«К ВЕРШИНАМ ТУРИЗМА»**

(туристско-краеведческая направленность)

Разработчик программы:

педагог дополнительного образования Бутримова Е.А.

Возрастной состав обучающихся: 9-16 лет

Срок реализации программы: 5 лет

Кузнецк, 2023

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «К вершинам туризма» по содержанию является *туристско - краеведческой*, по уровню освоения - *стартовой, базовой*, по форме организации – *очной, групповой*, по степени авторства – *модифицированной*.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «К вершинам туризма» Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №6 города Кузнецка имени кузнечан-защитников Донбасса разработана в соответствии с действующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №723-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.08.2022 г. №629 «Порядок организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации, от 18 ноября 2015 года №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. №3);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Уставом и локальными актами МБОУ СОШ №6 города Кузнецка им. кузнечан-защитников Донбасса;

2. Актуальность программы

Программа «К вершинам туризма» актуальна для общества, так как она соответствует современным требованиям модернизации системы

дополнительного образования, способствуя воспитанию здорового, всесторонне развитого поколения. При реализации программы используются активные формы туристско-краеведческой и физкультурно – спортивной деятельности различного уровня сложности.

Программа «К вершинам туризма» актуальна для учащихся, так как туристские походы и соревнования очень привлекательны для детей, дают возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся.

Новизна программы заключается в том, что она позволяет включить в себя достаточно большой диапазон видов деятельности, в совмещении туризма, спорта, активного отдыха. Программа позволяет по окончании пятилетнего курса обучения подготовить туриста-инструктора по всем разделам, затронутым в дополнительной общеразвивающей программе «К вершинам туризма». Новизна программы также состоит в расширении содержания учебного материала за счет включения в четвертом году обучения нового раздела «Судейская подготовка», где изучаются меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов и соревнований, судейская документация. Обучающиеся 4-5 годов обучения могут выступать в качестве помощников руководителей групп.

Опыт показал, что, по окончании курса программы «К вершинам туризма», многие учащиеся обучаются в специализированных учебных заведениях, а затем продолжают заниматься туризмом и во взрослой жизни.

Отличительные особенности программы «К вершинам туризма» по сравнению с аналогичными программами: О.Ю. Станкевич «Основы туризма», Андреева М.В., Андреевой С.В. «Туризм и автономное существование» заключаются в том, что программа охватывает различные виды спортивного туризма (пешеходный, водный, лыжный), а также разделы: ориентирование, скалолазание, судейская подготовка.

На каждом из этапов реализуется единая технология обучения: это эффективный метод планирования процесса, обеспечения единства педагогических требований, постепенное, заранее продуманное усложнение программного материала, практическая направленность содержания образования, обеспечение безопасности жизни и здоровья детей, одновременная целостность и индивидуализация образовательного процесса.

В реализации программы широко используется наставничество, его форма – «учащийся - учащийся» способствует достижению лучших образовательных результатов, помогает развитию лидерских качеств, адаптации к новым условиям обучения.

Педагогическая целесообразность программы заключена в эффективной организации образовательных, воспитательных процессов, основывающихся на единстве формирования сознания, восприятия и поведения учащихся в условиях социума и направленных на гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности.

В основе реализации программы лежит активный процесс взаимодействия педагога и учащихся: в единстве совместной деятельности и общения выстраивается система жизненных отношений и ценностей, формируется потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Цель программы:

Формирование у учащихся ценностных установок по отношению к себе, своей жизни, к своему здоровью через занятия спортивным туризмом.

Задачи программы:

Образовательные:

- формировать знания по основам гигиены, правилам закаливания, сбалансированному питанию и основам здорового образа жизни;
- обучать основам технических элементов и тактических действий на занятиях спортивным туризмом;
- формировать опыт участия в мероприятиях по спортивному туризму, ориентированию.

Воспитательные:

- воспитывать коммуникативные навыки у учащихся средствами туристской деятельности, спортивно-массовых мероприятий по спортивному туризму;
- формировать организаторские навыки действовать в коллективе;
- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать чувства ответственности, дисциплинированности, умения брать на себя инициативу.

Развивающие:

- развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом туризма и спорта (спортивный туризм);
- развивать тактические навыки;
- укреплять здоровье средствами общей физической подготовки.

Адресат программы:

Программа рассчитана на учащихся в возрасте 9-16 лет, не имеющих специальных туристских навыков, проявляющих интерес к туризму, спортивному ориентированию, имеющих медицинский допуск на участие в походах и соревнованиях. В объединение принимаются учащиеся без конкурсного отбора.

Младший школьный возраст - 9-10 лет характеризуется тем, что в этом возрасте появляется интерес к результату своей деятельности. Развивается

социальная направленность личности младших школьников, выявляется новый характер их интересов.

Средний школьный возраст 11-14 лет - самый благоприятный возраст для самореализации. Учащимся нравится самим решать проблемы доказывать свою правоту. Система оценочных суждений, нравственных идеалов неустойчива. Особое значение для подростка в этом возрасте имеет возможность самовыражения и самореализации. Учащимся интересна деятельность, которая служит активному самовыражению подростков и учитывает их интересы. Занятия по программе помогут приобрести каждому учащемуся уверенность в собственных силах.

Средний школьный возраст - 15-17 лет. Для подросткового возраста характерно стремление к самоопределению, самостоятельности, самоутверждению. У подростков возникает новый тип познавательных интересов. Одной из ведущих потребностей становится потребность в общении. Именно в этом возрасте складываются основные черты зрелой личности, хотя наблюдается недостаточная взаимосвязь убеждений и поведения. У подростка формируется осознанное стремление применять свои возможности, проявить себя.

3. Особенности организации образовательного процесса

Программа «К вершинам туризма» является многоуровневой, реализуется на стартовом, базовом уровнях.

Стартовый уровень (первый год обучения)

Программа стартового уровня предназначена для учащихся 9 - 10 лет, желающих познакомиться с основами туристской деятельности. Освоение программы на данном уровне включает знакомство с теоретическими основами спортивного туризма; изучение основ дисциплин общей туристской подготовки; обучение основам техники туризма и ориентирования; - изучение правил безопасности, страховки и самостраховки; формирование умения работать в команде.

За год занятий учащимся необходимо овладеть основами стандартных знаний, умений и навыков по участию в туристских походах, ориентированию на местности, краеведению, санитарии и личной гигиене туриста-спортсмена, соблюдению элементарных правил безопасности жизнедеятельности, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания, основам здорового образа жизни и закаливания организма.

Программа позволяет вести обучение с 9-10 лет.

Базовый уровень (2-3 года обучения, 11-14 лет).

Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и умений, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

На данном этапе происходит повышения уровня сложности технических этапов, усложнение приемов прохождения дистанции, участие в городских и областных соревнованиях, проявление самостоятельности, умение работать в команде. Выполнение нормативов 2 и 1 юношеских разрядов на соревнованиях и на маршрутах. Учащиеся включаются в решение технических и тактических задач, направленных на успешное прохождение дистанции.

Базовый уровень (4-5 год обучения, 15-16 лет).

Совершенствуется мастерство участников соревнований (участие в областных, региональных соревнованиях). Вводятся разделы: автономное существование, судейская подготовка. На данном этапе происходит подготовка детского туристского актива юных судей, способного помогать в проведении городских слётов и соревнований.

Осуществляется подготовка инструкторов, наставников для обеспечения конструктивной обратной связи, сбора информации.

Форма реализации образовательной программы: традиционная модель реализации программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение пяти лет обучения.

Занятия в объединении проводятся по группам, подгруппам, индивидуально или всем составом объединения, в зависимости от поставленных целей и задач. Группы формируются как из учащихся одного возраста, так и разновозрастные. Состав группы учащихся – постоянный.

Наполняемость учащихся в группах – 15 человек;

Режим занятий

Основу учебного процесса составляют индивидуальные и групповые занятия очной формы обучения (Закон № 273 - ФЗ, гл 2,ст. 17, п.26).

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю:

1 - 5 год обучения – 6 часов.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа или 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов в год);

Общее количество часов: 1080.

4. Планируемые результаты:

После успешного прохождения *1 года обучения* учащиеся **знают:**

- нормативы турпоходов и обязанности членов туристских групп;
- технику безопасности при подготовке к походу на маршруте;
- географию Пензенской области, туристические возможности родного края;

- состав и назначение походной аптечки;
- условные знаки спортивных карт;
- классификацию узлов и их назначение.

Умеют:

- укладывать рюкзак, разжигать костёр, ставить палатку, надевать страховочную систему, вязать узлы;
- составлять меню на поход выходного дня;
- оказывать первую доврачебную помощь при тепловом, солнечном ударе, при обморожениях;
- пользоваться простыми приёмами ориентирования карты, движение по азимуту, измерение расстояний;
- преодолевать естественные препятствия.

После прохождения **2 года обучения** учащиеся **знают:**

- природные особенности Пензенского края;
- особенности питания в разных походах;
- виды спортивного ориентирования;
- виды повязок;
- способы транспортировки пострадавшего через естественные препятствия;
- виды специального снаряжения.

Умеют:

- составлять меню на 3-хдневный поход;
- оказывать первую доврачебную помощь при травмах и заболеваниях;
- составлять отчет о походе;
- преодолевать естественные препятствия.

После успешного прохождения **3 года обучения** учащиеся **знают:**

- историческое прошлое и настоящее Пензенского края;
- особенности питания в разных походах;
- приемы спортивного ориентирования;
- виды специального снаряжения, их назначение;
- технику безопасности в походах, соревнованиях.

Умеют:

- составлять рацион питания на многодневные походы;
- оказывать первую доврачебную помощь при травмах и заболеваниях;
- использовать тактико-технические приемы на дистанциях по спортивному ориентированию;
- умеют передавать и принимать сигналы бедствия;
- анализировать пройденные дистанции;
- составлять отчет о походе;
- преодолевать естественные препятствия;
- подбирать продукты и снаряжение для похода.

После успешного прохождения **4 и 5 годов** обучения учащиеся **знают:**

- правила проведения, организации туристических соревнований;
- сигналы бедствия;
- технику безопасности в походах, на соревнованиях;
- правила проведения и судейства различных видов соревнований.

Умеют:

- читать карты по спортивному ориентированию;
- разрабатывать маршрут похода, подбирать продукты и снаряжение для похода;
- изготавливать простое снаряжение для походов и соревнований;
- работать контролёром, помощником судьи этапов на соревнованиях по спортивному ориентированию и спортивному туризму;
- ориентироваться в экстремальных ситуациях;
- обеспечивать себя водой и пищей в автономных условиях;
- изготавливать снаряжение, бытовую утварь из природных материалов.

Учебный план

№	Наименование разделов	Количество часов всего	Стартовый уровень	Базовый уровень				
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
1	Вводное занятие	15	3	3	3	3	3	
2	Основы туризма	162	45	42	39	18	18	
3	Краеведение	63	18	15	12	9	9	
4	Спортивное ориентирование	174	36	42	39	30	27	
5	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	105	24	24	24	18	15	
6	Общая и специальная физическая подготовка	144	36	27	27	27	27	
7.	Спортивный туризм	327	54	63	72	66	72	
8.	Автономное существование	36	-	-	-	18	18	
9.	Судейская подготовка	54	-	-	-	27	27	
	Итого часов:	1080	216	216	216	216	216	

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ
(СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ)**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Теор ия	Прак тика	Всего	Контроль
1.	Вводное занятие	1	2	3	Беседа
2.	Основы туризма	12	33	45	
2.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	3	6	9	Игра
2.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	3	6	9	Тесты
2.3.	Туристские должности в группе	1	3	4	Игра
2.4.	Питание в походе	3	3	6	Презентация
2.5.	Организационные формы работы в группе	15		15	Поход
3.	Краеведение	6	12	18	Проект
4.	Спортивное ориентирование	9	27	36	
4.1.	Техника и тактика ориентирования	9	15	24	Топографический диктант
4.2.	Организация соревновательной деятельности	-	12	12	соревнование
5.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	9	15	24	Игра – практикум
6.	Общая и специальная физическая подготовка	6	30	36	
6.1.	Общая подготовка	3	15	18	Сдача физических нормативов
6.2.	Специальная подготовка	3	15	18	Соревнования
7.	Спортивный туризм	12	42	54	
7.1.	Виды соревнований по спортивному туризму. Разрядные нормативы.	2	1	3	опрос
7.2.	Техника пешеходного, лыжного туризма	8	28	36	тест, соревнования
7.3.	Техника преодоления препятствий. Организация	6	12	18	Решение тактических задач

	самостраховки.				
7.4.	Организация соревновательной деятельности	-	9	9	Анализ результатов
	Всего:	57	159	216	

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Вводное занятие.

Тема 1.1. Вводное занятие

Теория. Беседа о туризме, виды туризма. Законы туристов. Общее понятие о туризме. Знакомство с планом работы на год. Перспективы занятия туризмом.

Контроль. Беседа.

Раздел 2. Основы туризма.

Тема 2.1. Личное и групповое туристское снаряжение.

Теория. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для летних и зимних походов. Индивидуальные наборы: костровой, ремонтный, аптечка. Групповое снаряжение: палатки, топоры, пилы, посуда, оборудование для костра. Уход за снаряжением, правила хранения.

Практика. Укладка рюкзаков, выбор и подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением.

Контроль. Игра «Что взять с собой в поход?»

Тема 2.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория. Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Комплексная работа на биваке. Разжигание костра. Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении. Правила поведения в населенных пунктах. Правила купания.

Практика. Бивачные работы: оборудование кострового места, поиск и заготовка дров, разжигание костра, установка палаток, уборка бивака.

Практика. Тесты «Привалы и ночлеги», «Типы костров», «Разведения костра».

Тема 2.3. Туристские должности в группе.

Теория. Туристские должности в группе: постоянные и временные. Командир группы, заведующий питанием, заведующий снаряжением, штурман, краевед, санитар, хронометрист, фотограф, культорганизатор, их обязанности. Дежурные по кухне, их обязанности. Дублеры по постоянным должностям.

Практика. Выполнение обязанностей в период проведения походов.

Контроль. Игра «Мой первый поход».

Тема 2.4. Питание в походе.

Теория. Значение правильного питания в походе. Организация питания в одно-, двух-трехдневном 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 одно-, двух-, трехдневного похода. Приготовление пищи на костре.

Контроль. Презентация «Моё меню лучше!»

Тема 2.5. Организационные формы работы в группе.

Практика. Организация пешеходных и лыжных походов выходного дня.

Контроль. Походы выходного дня.

Раздел 3. Краеведение.

Тема 3.1. Краеведение.

Теория. География Пензенской области. История края, исторические места. Охрана памятников истории и культуры. Туристские возможности родного края.

Практика. Экскурсия в краеведческий музей. Сбор краеведческих материалов. Подготовка докладов, сообщений о достопримечательных местах края, о своих родственниках, участниках ключевых событий города.

Контроль. Проект «История города в истории моей семьи».

Раздел 4. Спортивное ориентирование.

Тема 4.1. Техника и тактика ориентирования.

Теория. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками.

Виды спортивного ориентирования: в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе, их краткая характеристика. Классификация дистанций. Устройство компаса. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута на ориентир, движение группы по азимуту. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических и географических карт. Простейшие способы геометрических измерений на местности (по видимым деталям, с помощью эталонов, шагами).

Практика. Оборудование дистанции по спортивному ориентированию. Устройство КП. Техника отметки КП. Система отметки КП на маркированной трассе. Легенды КП. Контроль ситуации. Контроль направления. Контроль расстояния.

Ориентирование по сторонам горизонта и по местным признакам. Ориентирование карты по компасу. Определение сторон горизонта по заданному азимуту. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.

Контроль. Топографические диктанты «Знаки вместо слов» «Узнай какая сторона горизонта»

Тема 4.2. Организация соревновательной деятельности.

Практика. Виды соревнований по ориентированию.

Контроль. Участие во внутриклубных соревнованиях по ориентированию.

Раздел 5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Тема 5.1. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Теория. Личная гигиена туриста. Значение закаливания, физических упражнений, правильного питания для укрепления здоровья. Тепловой, солнечный удар. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков, на здоровье и работоспособность спортсменов.

Предупреждение охлаждения и обморожений в зимнем походе; теплового и солнечного удара летом. Содержание походной аптечки.

Практика. Оказание первой помощи условно пострадавшему при обморожении в зимнем походе; при тепловом и солнечном ударе летом.

Контроль. Игра – практикум «Мой друг пострадал».

Раздел 6. Общая и специальная физическая подготовка.

Тема 6.1. Общая подготовка.

Теория. Роль физической подготовки в спортивном туризме.

Практика. Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног, упражнение с сопротивлением, упражнения со скакалкой и гантелями. Разминка. Комплексы для развития силы, скорости, пластики, выносливости, ловкости. Гимнастика, элементы акробатики. Беговая и лыжная подготовка. Плавание – освоение одного из способов. Спортивные игры. Эстафеты.

Контроль. Сдача физических нормативов.

Тема 6.2 Специальная подготовка.

Теория. Значение физической подготовки для туриста.

Практика. Техника бега по пересеченной местности: лес с различной проходимостью, заболоченные участки, крутые подъемы и спуски с различной опорной поверхностью.

Контроль. Соревнования «Бег по пересеченной местности».

Раздел 7. Спортивный туризм.

Тема 7.1. Введение.

Теория: виды соревнований по спортивному туризму. Разрядные нормативы. Взаимосвязь туристских соревнований со спортивными походами.

Контроль. Тест – «Нормативы на разряды».

Тема 7.2. Техника пешеходного, лыжного туризма.

Теория. Основные понятия техники пешеходного и лыжного туризма. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Летние и зимние особенности естественных препятствий. Правила пользования альпенштоком. Узлы, назначение, способы

вязания. Знакомство со специальным снаряжением: веревки, карабины, индивидуальные страховочные системы, их назначение. Комплекс этапов (туристская полоса препятствий). Дисциплина на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Практика.

Отработка техники преодоления естественных препятствий. Использование альпенштока на склонах. Вязание узлов: для крепления к опоре, для связывания веревок, для самостраховки. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

Контроль. Тест «Техника туризма», соревнования «Вязание узлов».

Тема 7.3. Техника преодоления препятствий.

Теория: Техника преодоления препятствий. Знакомство с техникой преодоления препятствий. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Знакомство со страховкой. Организация самостраховки.

Практика. Отработка техники преодоления естественных препятствий.

Контроль. Практическое тестирование «Норматив преодоления туристской полосы препятствий».

Тема 7.4. Организация соревновательной деятельности.

Практика. Участие в клубных соревнованиях по спортивному туризму.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Теория	Практика	Всего	Контроль
1.	Вводное занятие	2	1	3	Беседа
2.	Основы туризма	9	33	42	
2.1.	Виды туризма. Особенности подготовки и проведения спортивных походов по различным видам туризма	3	6	9	Тест-опросник
2.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	3	9	12	Конкурс
2.3.	Питание в походе	3	6	9	Игра
2.4.	Организационные формы работы в группе.	-	12	12	Фотоотчет о походе
3.	Краеведение	3	12	15	Экскурсия
4.	Спортивное ориентирование	12	30	42	
4.1.	Техника и тактика ориентирования	12	9	21	Самостоятельная работа
4.2.	Организация	-	21	21	Анализ

	соревновательной деятельности.				
5.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	8	16	24	
5.1.	Основы гигиены	6	12	18	Тест
5.2.	Основы безопасности в туризме	2	4	6	викторина
6.	Физическая подготовка	6	21	27	
6.1.	Общая подготовка	3	12	15	Подвижная игра
6.2.	Специальная подготовка	3	9	12	Сдача физических нормативов
7.	Спортивный туризм	9	54	63	
7.1.	Техника пешеходного и лыжного туризма	3	12	15	Тест
7.2.	Тактика спортивного туризма	3	12	15	тестирование
7.3.	Тактика пешеходного и лыжного туризма	3	15	18	Соревнование
7.4.	Организация соревновательной деятельности	-	15	15	Анализ результатов
	Всего:	49	167	216	

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Вводное занятие.

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с планом работы на год. Перспективы занятия туризмом.

Контроль. Беседа.

Раздел 2. Основы туризма.

Тема 2.1. Виды туризма. Особенности подготовки и проведения спортивных походов по различным видам туризма.

Теория. Пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный туризм. Характеристика видов туризма. География видов туризма. Нормативы степенных и категорийных походов. Знакомство со специальным снаряжением по видам туризма. Ремонтный набор. Особенности режима дня и графика движения на маршруте, в зависимости от вида туризма. Обеспечение безопасности в походе.

Практика. Комплектование личного и группового снаряжения. Усовершенствование и ремонт снаряжения.

Контроль. Тест - опросник по видам туризма.

Тема 2.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория. Требования к месту бивака: безопасность, жизнеобеспечение, комфортность. Организация бивака в различных природных районах.

Организация ночлега.

Практика. Выбор места бивака. Установка палаток в сложных погодных условиях.

Контроль. Конкурс «Комфорт в походе».

Тема 2.3. Питание в туристском походе.

Теория. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Составление меню, списка продуктов на 2-4 дня похода.

Практика. Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Контроль. Игра «Чей обед вкуснее».

Тема 2.4. Организационные формы работы в группе.

Теория. Учебно-тренировочные походы. Проработка деталей маршрута. Расчёт времени переездов, переходов, привалов и краеведческой работы в пути.

Практика. Выбор маршрутов учебно-тренировочных походов. Утверждение маршрута. Составление плана – графика похода. Хозяйственная и техническая подготовка походов.

Контроль. Фотоотчет « У похода есть начало, у похода нет конца».

Раздел 3. Краеведение.

Тема 3.1. Краеведение.

Теория. Промышленность, сельское хозяйство, транспорт, новостройки области. Население и культура. Интересные природные уголки края.

Практика. Работа с картой области: изготовление контурной карты и нанесение на неё интересных объектов. Решение задач на нахождение расстояний и на определение направлений.

Контроль. Экскурсия на предприятия города.

Раздел 4. Спортивное ориентирование.

Тема 4.1. Техника и тактика спортивного ориентирования.

Теория. Ориентирование. Условия ориентирования в походе на открытой местности (при потере обзора), при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами. Ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка).

Топография (виды местности). Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склона. Составление характеристик участков местности по картам.

Практика.

Зарисовка топонимов. Составление легенд, заданных на картах маршрутов. Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности (по карте).

Топография. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Построение заданного азимутального маршрута.

Контроль. Самостоятельная работа «Прокладка на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде)».

4.2. Организация соревновательной деятельности.

Практика. Участие в клубных, районных и городских соревнованиях на коротких, средних и длинных дистанциях по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе.

Контроль. Анализ результатов.

Раздел 5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Тема 5.1. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Теория. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Первая доврачебная помощь при мозолях и потертостях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний.

Практика. Освоение приёмов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Транспортировка пострадавшего.

Контроль. Тест «Первая помощь в походе».

Раздел 6. Общая и специальная физическая подготовка.

6.1. Общая физическая подготовка.

Теория. Упражнения для выработки выносливости, быстроты реакции. Закаливание организма. Вред курения и употребления спиртных напитков, наркотиков. Нарушение режима сна и режима дня.

Практика. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, прыгучести, силы, гибкости, равновесия. Комплексы упражнений по расслаблению мышц и восстановлению работоспособности.

Контроль. Подвижная игра «Выше, быстрее, сильнее».

6.2. Специальная физическая подготовка.

Теория. Различные виды спорта как средство физической подготовки туриста.

Практика. Комплексы для развития скоростной и силовой выносливости. Беговая и лыжная подготовка. Кросс - походы: средние и длинные дистанции (10-40 км). Марш-броски: 8-14 часов активной деятельности.

Контроль. Сдача физических нормативов.

Тема 7. Спортивный туризм.

7.1. Техника пешеходного, лыжного туризма.

Теория. Основные понятия техники туризма. Движение по тропам и травянистым склонам. Принцип экономии сил. Рациональная техника ходьбы. Приёмы преодоления невысоких препятствий (камней, лежащих стволов деревьев и т. д.) приёмы движения на подъёмах и спусках различной крутизны и твёрдости грунта. Движение по болотам. Типы болот и признаки их проходимости. Способы преодоления болот различного типа. Взаимопомощь и оказание помощи тому, кто увяз в болоте. Движение в лесных чащах. Приёмы преодоления лесных завалов, скопление валунов, ям, канав и т.д. Водные преграды, виды переправ, (вброд, вплавь, навесная, на плотках, лодках).

Грудная обвязка, карабины и их применение. Специальное снаряжение: веревки, карабины, страховочные системы, их разновидности и назначение

Практика. Преодоление короткой полосы препятствий. Отработка техники движения и различных способов преодоления препятствий. Работа с веревками, карабинами. Одевание страховочных систем.

Контроль. Тест «Технические приемы при переправах».

Тема 7.2. Тактика в спортивном туризме.

Теория: понятие тактики на соревнованиях по спортивному туризму. Тактика преодоления командной туристской полосы препятствий. Тактика преодоления несложных этапов.

Практика. Решение тактических задач.

Контроль. Тест «Я капитан команды», практическое тестирование «Норматив преодоления туристской полосы препятствий».

7.3. Тактика пешеходного и лыжного туризма.

Теория. Основные тактические приемы, организация движения в пешеходном походе: разведка местности, учет метеорологической обстановки при выборе технических приёмов движения и преодоления естественных препятствий, насыщенность карты. Организация разведки, связь с ней, сигнализация. Тактика преодоления командной короткой полосы препятствий. Тактика преодоления отдельных технических и нетехнических этапов. Выбор способов наведения переправ и тактики преодоления в зависимости от параметров препятствия, количества человек в команде, количества специального снаряжения и контрольного времени этапа на соревнованиях по технике туризма.

Практика. Решение тактических задач по направлениям вида спорта «спортивный туризм».

Работа с веревками, карабинами. Преодоление короткой полосы препятствий. Преодоление естественных препятствий (река, болото, овраг, крутой склон) по навесной переправе, по верёвкам с перилами, по бревну, жердям. Организация страховки и самостраховки.

Контроль. Соревнование «Контрольно-туристский маршрут с этапом «Х»».

7.3. Организация соревновательной деятельности.

Практика. Участие в городских соревнованиях по технике пешеходного и лыжного туризма на дистанциях 1-го класса.

Контроль. Анализ участия в городских соревнованиях, разбор ошибок.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Теория	Практика	Всего	Контроль
1.	Вводное занятие	2	1	3	Беседа
2.	Основы туризма	9	30	39	
2.1.	Виды туризма. Особенности подготовки и проведения спортивных походов по различным видам туризма	3	9	12	Тест
2.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	3	6	9	Викторина
2.3.	Питание в походе	3	6	9	Самостоятельная работа
2.4.	Организационные формы работы	-	9	9	Фотоотчет о походе
3.	Краеведение	3	9	12	Акция
4.	Спортивное ориентирование	6	33	39	
4.1.	Техника и тактика ориентирования	6	24	30	Самостоятельная работа
4.2.	Организационные формы работы	-	9	9	Анализ результатов
5.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	9	15	24	Тест
6.	Физическая подготовка	3	24	27	
6.1.	Общая подготовка	-	9	9	Сдача нормативов
6.2.	Специальная подготовка	3	15	18	Дневник самоконтроль

					я
7.	Спортивный туризм	12	60	72	
7.1.	Техника в пешеходном и лыжном туризме	6	24	30	
7.2.	Тактика в пешеходном и лыжном туризме	3	18	21	Тест
7.3.	Организация соревновательной деятельности	3	18	21	Анализ результатов
	Всего:	45	171	216	

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1.

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с планом работы на год. Перспективы занятия туризмом.

Контроль. Беседа.

Раздел 2. Основы туризма.

Тема 2.1. Виды туризма. Особенности подготовки и проведения спортивных походов по различным видам туризма.

Теория. Альпинизм, спелеотуризм. Экстремальный туризм. Экскурсионный, международный туризм. География видов туризма. Нормативы степенных и категорийных походов. Подбор и особенности личного и группового снаряжения, в зависимости от вида туризма. Знакомство со специальным снаряжением по видам туризма. Усовершенствование снаряжения. Особенности режима дня и графика движения на маршруте, в зависимости от вида туризма. Обеспечение безопасности в походе.

Практика. Комплектование личного и группового снаряжения. Изготовление необходимого туристского снаряжения.

Контроль. Тест «Личное и групповое снаряжение».

Тема 2.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория. Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Защита от осадков и ветра. Ночные дежурства. Ночлег в палатке с использованием печки и без нее. Правила работы с примусом.

Практика. Организация ночлега в различных условиях, подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем.

Контроль. Викторина «Организация ночлега».

Тема 2.3. Питание в туристском походе.

Теория. Нормы закладки продуктов в зависимости от вида туризма и сложности похода. Способы уменьшения веса дневного рациона. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности питания в походах. Витамины, % усвояемости продуктов. Приготовление пищи на примусах.

Практика. Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах, с учетом % усвояемости продуктов. Приготовление пищи на примусе.

Контроль. Самостоятельная работа «Составление меню для двухдневного похода».

Тема 2.4. Организационные формы работы.

Теория. Выбор маршрутов учебно-тренировочных походов. Утверждение маршрута. Проработка деталей каждого маршрута. Подготовка к походу: определение цели и района похода, распределение обязанностей в группе, составление плана подготовки к походу, изучение района похода, разработка маршрута, составление плана - графика движения, подбор подготовка личного и группового снаряжения. Составление меню похода. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Проведение похода: движение по маршруту, преодоление искусственных и естественных препятствий, ориентирование, организация привалов и ночлегов, ведение походного дневника.

Контроль. Фотоотчет. Подведение итогов похода.

Раздел 3. Краеведение.

Тема 3.1. Краеведение.

Теория. Население и культура. История края, исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные уголки края. Охрана природы. Изучение закона об охране природы.

Практика. Загородные тематические экскурсии. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Известные люди края, их вклад в развитие культуры и экономики области.

Контроль. Экологическая акция «Помоги природе».

Раздел 4. Спортивное ориентирование.

Тема 4.1. Техника и тактика спортивного ориентирования.

Теория. Технические приемы ориентирования: бег с упреждением, точное и грубое движение по направлению, запоминание отрезков пути. Техника парного шага, регулирование скорости бега на дистанции, использование линейных попутных ориентиров, косвенных привязок, точное и грубое движение по направлению, детальное чтение рельефа, техника «взятия» азимута на бегу, чтение карты с двух рук. Контроль ситуации, расстояния, направления. Выбор пути и технических приемов ориентирования на дистанции. Действия спортсмена в нестандартных ситуациях. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Практика. Разработка дистанций по спортивному ориентированию. Отработка отдельных технических приемов. Прохождение различных по сложности дистанций с использованием максимального набора технических приемов ориентирования. Решение задач по выбору пути движения. Моделирование

комплекса нестандартных ситуаций на различных дистанциях, построение алгоритма оптимальных действий по быстрому нахождению правильных решений.

Контроль. Самостоятельная работа «Разработай маршрут».

4.2. Организационные формы работы.

Практика. Участие в районных и городских соревнованиях на коротких, средних дистанциях по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе.

Контроль. Анализ результатов участия в районных и городских соревнованиях.

Раздел 5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Тема 5.1. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Теория. Первая доврачебная помощь при острых состояниях и несчастных случаях. Укусы насекомых, змей. Правила поведения, оказывающего первую доврачебную помощь.

Практика. Отработка правильной последовательности действий при осмотре и выборе пособий при травмах и заболеваниях. Передача и приём сигналов бедствия.

Контроль. Тест «Передача и прием сигналов бедствия».

Раздел 6. Физическая подготовка.

6.1. Общая подготовка.

Практика. Комплексы для развития скоростной и силовой выносливости. Подвижные игры. Комплексы упражнений по расслаблению мышц и восстановлению работоспособности.

Контроль. Сдача физических нормативов.

6.2. Специальная подготовка.

Теория. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля на тренировках. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления.

Практика. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных преград. Интервальный и переменный бег.

Контроль. Дневник самоконтроля.

Раздел 7. Спортивный туризм.

Тема 7.1. Техника пешеходного и лыжного туризма.

Теория. Варианты способов наведения переправ через естественные препятствия. Подбор оптимального и минимального наборов специального снаряжения для выполнения технических приемов при преодолении препятствий. Способы транспортировки пострадавшего: на носилках, волокушах по сильно пересеченной местности. Контрольно-туристский маршрут – комплекс этапов.

Длинные и короткие технические дистанции. Транспортировка груза на дистанциях. Техника безопасности.

Практика. Отработка различных способов преодоления препятствий. Изготовление различных средств транспортировки пострадавшего.

Контроль. Соревнования по технике пешеходного туризма, соревнование по технике лыжного туризма.

Тема 7.2. Тактика пешеходного и лыжного туризма.

Теория. Выбор способов наведения переправ и тактики преодоления в зависимости от параметров препятствия, количества человек в команде, количества специального снаряжения и контрольного времени этапа на соревнованиях по технике туризма. Изменение тактики преодоления препятствий при работе на этапе. Тактика прохождения коротких технических дистанций.

Практика. Решение тактических задач по технике туризма.

Контроль. Тест «Тактический подход к неизвестной переправе».

Тема 7.3. Организация соревновательной деятельности.

Теория. Виды соревнований в туризме, разделение по классам.

Практика. Участие в районных, городских и областных соревнованиях по технике пешеходного и лыжного туризма на дистанциях 2-го класса.

Контроль. Анализ и самоанализ пройденных дистанций.

Учебно-тематический план 4 год обучения (базовый уровень)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Всего	Контроль
1.	Вводное занятие	3	-	3	беседа
2.	Основы туризма	3	15	18	
2.1.	Организация походов	3	6	9	Игра – викторина
2.2.	Многодневные походы	-	9	9	Отчет о походе
3.	Краеведение	3	6	9	Тест
4.	Спортивное ориентирование	3	27	30	
4.1.	Техника и тактика ориентирования	3	9	12	Конкурс
4.2.	Организационные формы работы	-	18	18	Анализ результатов соревнований
5.	Основы гигиены и первая доврачебная	6	12	18	тест

	помощь				
6.	Физическая подготовка	3	24	27	
6.1.	Общая подготовка	-	12	12	Сдача нормативов
6.2.	Специальная подготовка	3	12	15	Дневник самоконтроля
7.	Спортивный туризм	12	54	66	
7.1.	Техника пешеходного туризма	6	18	24	сдача нормативов
7.2.	Тактика пешеходного туризма	6	18	24	тест
7.3.	Организационные формы работы	-	18	18	Анализ результатов
8.	Автономное существование	6	12	18	
8.1.	Введение.	3	-	3	беседа
8.2.	Обеспечение жизнедеятельности.	3	12	15	Тест, игры
9.	Судейская подготовка	9	18	27	Конкурс-защита
	Всего:	48	168	216	

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Вводное занятие.

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с планом работы на год. Перспективы занятия туризмом.

Контроль. Беседа.

Раздел 2. Основы туризма.

Тема 2.1. Организация походов.

Теория. Участие в походе в качестве стажера – руководителя группы. Нормативные документы по туризму. Подготовка к степенному походу: определение цели и района похода, распределение обязанностей в группе, составление плана подготовки к походу, изучение района похода, разработка маршрута, составление плана-графика движения, подбор и подготовка личного и группового снаряжения, составление пищевого рациона, инструктаж по технике безопасности.

Практика. Изучение района и разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве помощников руководителей групп. Составление отчёта о походе.

Контроль. Игра – викторина «Стажер-руководитель».

Тема 2.2. Многодневные походы.

Практика. Совершение пешеходных и лыжных походов в качестве стажеров-руководителей.

Контроль. Самостоятельная работа - «Готовлю поход» (стажировка в качестве руководителей, заведующих питанием, заведующих снаряжением в походах).

Раздел 3. Краеведение.

Тема 3.1. Краеведение.

Теория. История возникновения музеев.

Практика. Тематически экскурсии по г. Кузнецку, г. Пензе, Пензенской области. Посещение музеев. Загородные экскурсии.

Контроль. Тест «Музеи города Кузнецка».

Раздел 4. Спортивное ориентирование.

Тема 4.1. Техника и тактика ориентирования.

Теория. Полевые работы. Изображение объектов местности на карте. Точность карты.

Практика. Работа с картой.

Контроль. Конкурс «Рисовка карты».

Тема 4.2. Организационные формы работы.

Теория. Особенности психологической подготовки в спортивном ориентировании. Средства и методы психологической подготовки.

Практика. Использование методов психологической подготовки при проведении районных, городских, областных соревнований и соревнований по спортивному ориентированию.

Контроль. Анализ результатов соревнований.

Раздел 5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Тема 5.1. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Теория. Отравления – необходимые мероприятия и способы предотвращения пищевых отравлений. Потеря сознания, шоковое состояние, головокружение. Химические отравления ядовитыми растениями и животными. Клещи: правила извлечения клеща, обработка места укуса. Практическое занятие. Способы и средства транспортировки пострадавшего.

Практика. Отработка правильной последовательности действий при транспортировке пострадавшего.

Контроль. Викторина – «Алгоритм действий спасателя – санинструктора».

Раздел 6. Физическая подготовка.

Тема 6.1. Общая подготовка.

Практика. Комплексы для развития скоростной и силовой выносливости. Подвижные игры. Комплексы упражнений по расслаблению мышц и восстановлению работоспособности.

Контроль. Сдача физических нормативов.

6.2. Специальная подготовка.

Практика. Комплексы для развития скоростной выносливости, силовой выносливости. Бег по пересеченной местности (кросс).

Контроль. Самоконтроль. Ведение индивидуального дневника тренировок.

Раздел 7. Спортивный туризм.

7.1. Техника пешеходного туризма.

Теория. Короткая туристическая полоса препятствий специальное снаряжение: основные и вспомогательные веревки, карабины, индивидуальные страховочные системы, спусковые устройства, блоки, их разновидности и назначение. Характеристика естественных препятствий: непроходимый лес, буреломы, каньоны, реки с быстрым течением, скальные стены. Способы наведения переправ через естественные препятствия. Подбор оптимального и минимального наборов специального снаряжения для выполнения технических приемов при преодолении препятствий. Переправа первого участника. Переправа команды. Транспортировка груза. Техника безопасности. Защитные рукавицы. Каски.

Практика. Отработка различных технических способов преодоления препятствий. Контрольно-туристский маршрут, туристская полоса препятствий - комплексы этапов и заданий по скоростному преодолению естественных и искусственных препятствий.

Контроль. Решение технических задач. Практический тест по технике преодоления комплекса препятствий.

7.2. Тактика пешеходного туризма.

Теория. Тактика преодоления препятствий на коротких и средних дистанциях. Отработка различных тактических способов преодоления препятствий.

Практика. Контрольно-туристский маршрут, туристская полоса препятствий по скоростному преодолению естественных и искусственных препятствий.

Контроль. Решение тактических задач.

7.3. Организационные формы работы.

Практика. Участие в районных, городских, областных соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 2 и 3 классов.

Контроль. Анализ и самоанализ пройденных дистанций на соревнованиях, разбор ошибок.

Раздел 8. Автономное существование.

Тема 8.1. Введение.

Теория. Краткая история выживания с древнейших времен до современных дней. Понятие об автономном существовании человека. Факторы риска и факторы выживания в условиях автономного существования. Тактика выживания. Роль эмоционально-волевой устойчивости человека в условиях автономного существования.

Контроль. Тест «Один в поле – воин!»

Тема № 8.2. Обеспечение жизнедеятельности.

Теория. Знакомство с климатогеографическими зонами. Характеристика зон. Знакомство со стратегией и тактикой выживания. Обеспечение выживания в условиях автономии природного характера. Аварийное ориентирование. Действия при потере ориентировки. Алгоритм действий. Определение сторон горизонта. Самодельный компас. Азимут. Принципы выдерживания заданного курса. Оценка расстояний. Активные формы выживания. Наблюдения. Прослушивание. Аварийно-спасательные наборы.

Практика. Практическое знакомство с оборудованием, используемым при подаче сигналов бедствия. Изготовление самодельного компаса. Комплектование аварийно-спасательного набора.

Контроль: тесты «В первые минуты вынужденной автономии», «Кодовая таблица», конкурс – игра «Необычное использование обычных вещей».

Раздел 9. Судейская подготовка.

Тема 9. Судейская подготовка.

Организация соревнований. Состав оргкомитета, его функции. Комплектование судейской коллегии. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов и соревнований, судейская документация.

Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Обеспечение безопасности на этапах и дистанции. Организация судейской страховки на этапах. Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользования таблицей штрафов. Контрольное время на прохождение этапа, действие судьи в случае его превышения. Судейская этика.

Практика. Подготовка документации для судейства на различных этапах.

Судейство соревнований по технике пешеходного, лыжного туризма, по спортивному ориентированию в качестве судей и старших судей этапов. Участие в разработке положения и условий соревнований.

Контроль. Тест по судейской подготовке.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5 ГОД ОБУЧЕНИЯ
(БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Всего	Контроль
1.	Вводное занятие	3	-	3	Беседа
2.	Основы туризма	3	15	18	
2.1.	Организация походов	3	3	6	Викторина
2.2.	Многодневные походы	-	12	12	Анализ отчета о походе
3.	Краеведение	3	6	9	Анализ экскурсионного маршрута
4.	Спортивное ориентирование	3	24	27	
4.1.	Техника и тактика ориентирования	3	9	12	Психологический тренинг
4.2.	Организационные формы работы	-	15	15	Анализ результатов соревнований
5.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	3	12	15	Тест
6.	Физическая подготовка	3	24	27	
6.1.	Общая подготовка	-	12	12	Сдача физических нормативов.
6.2.	Специальная подготовка	3	12	15	Самоконтроль. Ведение индивидуального дневника тренировок
7.	Спортивный туризм	15	57	72	
7.1.	Техника в пешеходном и лыжном туризме	6	18	24	Сдача нормативов
7.2.	Тактика в пешеходном и лыжном туризме	6	24	30	Тест
7.3.	Организационные формы работы	3	15	18	Анализ результатов

					соревновани й
8.	Автономное существование	3	15	18	
8.1.	Обеспечение безопасности при автономном существовании человека.	3	9	12	викторина
8.2.	Выездной туризм	-	6	6	Тест
9.	Судейская подготовка	6	21	27	Анализ работы судей
	Всего:	42	174	216	

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1.

Тема 1.1 Вводное занятие

Теория. Знакомство с планом работы на год. Перспективы занятия туризмом.

Контроль. Беседа.

Раздел 2. Основы туризма.

2.1. Организация походов.

Теория. Подготовка к категорийному походу: определение цели и района похода, распределение обязанностей в группе, составление плана подготовки к походу, изучение района похода, разработка маршрута, составление плана-графика движения на маршруте и плана действий при преодолении естественных препятствий, подбор и подготовка личного и группового снаряжения, составление пищевого рациона, инструктаж по технике безопасности.

Практика. Изучение района и разработка маршрутов для проведения категорийных походов в качестве стажёров – руководителей групп. Составление отчёта о походе.

Контроль. Викторина «Руководитель категорийного похода».

2.2. Многодневные походы.

Практика. Совершение пешеходных и лыжных походов.

Контроль. Самостоятельная работа «Стажировка в качестве руководителей, штурманов, заведующих питанием, заведующих снаряжением в категорийном походе». Анализ отчета о походе.

Раздел 3. Краеведение.

Тема 3.1. Краеведение.

Теория. Виды экскурсий. Организация пешеходных экскурсий по г. Кузнецку. Работа в роли экскурсовода.

Практика. Проведение пешеходных тематических экскурсий по г. Кузнецку.

Контроль. Лучший экскурсионный маршрут.

Раздел 4. Спортивное ориентирование.

Тема 4.1. Техника и тактика ориентирования.

Теория. Влияние рельефа на скорость бега. Выбор варианта, учет проходимости при выборе варианта. Оценка вариантов. «Выбор» без выбора. Практические рекомендации по выбору вариантов. Тактика начала дистанции. Тактика взятия первого КП.

Тактика прохождения дистанции в различных видах соревнований по ориентированию. Особенности тактики прохождения дистанции в зимних соревнованиях на маркированной трассе и в заданном направлении. Упражнения по обучению технике и тактике ориентирования. Чтение карты с одновременным слежением за местностью, контроль расстояния, контроль направления. Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры. Использование технических приемов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией. Сложные контрольные пункты (длинные перегоны между КП и большое расстояние от привязки до контрольного пункта).

Практика. Поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по азимуту и расстоянию, без компаса. Подготовка инвентаря к соревнованиям. Выбор пути движения между КП (выбор генерального направления, конкретизация генерального направления в «нитку» пробега, возможные изменения генерального направления). Наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП.

Контроль. Психологический тренинг «Найди выход».

4.2. Организационные формы работы.

Теория. Особенности психологической подготовки в спортивном ориентировании. Средства и методы психологической подготовки.

Практика. Участие в районных, городских, областных соревнованиях по спортивному ориентированию.

Контроль. Анализ пройденных дистанций, разбор ошибок.

Раздел 5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Тема 5.1. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Теория. Переломы – наложение шины и иммобилизация. Помощь при кровотечении, виды кровотечений, действия в зависимости от вида кровотечения.

Практика. Способы и средства транспортировки пострадавшего.

Контроль. Тест «Как правильно наложить шину».

Раздел 6. Физическая подготовка.

Тема 6.1. Общая подготовка.

Практика. Комплексы для развития скоростной и силовой выносливости. Подвижные игры. Комплексы упражнений по расслаблению мышц и восстановлению работоспособности.

Контроль. Сдача физических нормативов.

6.2. Специальная подготовка.

Практика. Комплексы для развития скоростной выносливости, силовой выносливости. Интервальный и переменный бег. Бег по пересеченной местности (кросс) с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Контроль. Самоконтроль. Ведение индивидуального дневника тренировок.

Раздел 7. Автономное существование.

Тема 7.1. Обеспечение безопасности при автономном существовании человека.

Теория. Особенности выживания в различных климатических зонах и в чрезвычайных ситуациях антропогенного характера.

Практика. Сигналы бедствия. Сооружение временного жилища.

Контроль. Викторина «Автономное существование».

Тема № 7.2. Выездной туризм.

Теория. Выездной туризм и меры безопасности. Основные факторы, оказывающие влияние на безопасность человека.

Практика. Изучение факторов, влияющих на безопасность человека.

Контроль: тест «Безопасность туриста при выездном туризме».

Раздел 8. Спортивный туризм.

Тема 8.1 Техника в спортивном туризме.

Теория. Отработка различных технических способов преодоления препятствий. Решение технических задач. Техника безопасности.

Практика. Контрольно-туристский маршрут, туристская полоса препятствий - комплексы этапов и заданий по скоростному преодолению естественных и искусственных препятствий. Техника преодоления препятствий на коротких и длинных дистанциях.

Контроль. Сдача нормативов по вязанию узлов, практический тест по технике преодоления комплекса препятствий.

8.2. Тактика в спортивном туризме.

Теория. Отработка различных тактических способов преодоления препятствий. Решение тактических задач.

Практика. Контрольно-туристский маршрут, туристская полоса препятствий по скоростному преодолению естественных и искусственных препятствий. Тактика преодоления препятствий на коротких и длинных дистанциях.

Контроль. Практический тест по тактике преодоления комплекса препятствий.

8.3. Организация соревновательной деятельности.

Практика. Участие в районных, городских, областных соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 2 класса.

Контроль. Анализ и самоанализ пройденных дистанций на соревнованиях, разбор ошибок.

Раздел 9. Судейская подготовка.

Тема 9. Судейская подготовка.

Теория. Работа службы дистанции. Планирование дистанции, постановка ее на местности. Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями, во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрытие дистанции, снятие этапов. Работа службы секретариата и информации. Документация. Мандатная комиссия. Прием заявочных документов. Подсчет результатов, проверка протоколов судей. Обработка результатов. Организация работ служб старта и финиша. Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Оборудование мест старта и финиша. Работа во время соревнований.

Практика. Судейство соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма, по спортивному ориентированию в качестве старших судей этапов, судей старта и финиша, помощников начальника дистанции. Секретарская работа.

Контроль. Анализ работы учащихся в качестве старших судей этапов, судей старта и финиша, помощников начальника дистанции.

Комплекс организационно - педагогических условий.

Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов по итогам обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	216	36	72	2 занятия по 3 часа
2	216	36	72	3 занятия по 3 часа
3	216	36	72	2 занятия по 3 часа
4	216	36	72	2 занятия по 3 часа
5	216	36	72	2 занятия по 3 часа

Условия реализации программы.

Материально-техническое оснащение:

- помещение, оборудованное для теоретических и практических занятий;
- спортзал для проведения тренировок;
- полигон для практических занятий на местности;

- туристское снаряжение (Приложение №1)
- скалодром
- фотоаппарат
- аудио- видео средства

5. Формы аттестации и формы контроля.

Формы подведения итогов реализации программы – промежуточная аттестация; наблюдение, опрос, решение заданий - тестов, индивидуальные задания, проекты, самостоятельные работы, участие в соревнованиях, походах, выполнение спортивных разрядов, сдача нормативов на время и правильность по физической и теоретической подготовке.

В систему отслеживания результатов входят: мониторинг результатов обучения учащегося по дополнительной общеобразовательной программе, промежуточная аттестация.

Мониторинг результатов обучения проводится два раза в год (декабрь, май), с целью отслеживания результативности обучения учащегося по программе.

Промежуточная аттестация проводится в конце каждого года обучения.

Аттестация учащихся объединений может проводиться в следующих формах: итоговое занятие, зачет, тестирование, соревнования, походы, учебно-тренировочные сборы и др.

1. Текущий контроль осуществляется на каждом занятии. Наблюдение за деятельностью учащихся, содержательная оценка, рецензия педагога, само - и - взаимоконтроль.
2. Промежуточный контроль – сдача нормативов, степень владения специальным оборудованием, владение специальной терминологией, практическая подготовка.

6. Методическое обеспечение программы

Формы и методы образовательной деятельности, структура занятий

В практической деятельности программа предусматривает использование разнообразных методов и приемов обучения, обеспечивающих:

- вариативность образовательного процесса, в частности методы проблемного обучения: проблемное изложение частично-поисковый, исследовательский методы;
- дифференцированный подход в обучении, учитывающий разный уровень подготовки детей и разные способности, который достигается за счет большого количества разнообразных по сложности работ;
- быстрый результат, т.к. буквально с первых занятий на каждую изученную тему выполняется образец или готовое изделие;
- последовательное усложнение материала, метод «от простого к сложному»;
- наглядность в обучении, использование различных плакатов, иллюстраций.

Программа предусматривает следующие формы образовательной деятельности:

- занятия, которые носят коллективный, групповой и индивидуальный характер;
- экскурсии, наблюдения;
- лекция, беседа, игра, викторина;
- соревнования, поход;
- самостоятельная работа.

Структура занятий:

- информационный блок по теме;
- практическая работа:
 - а) совместная практическая деятельность с педагогом;
 - б) практическая деятельность под контролем педагога;
 - в) самостоятельная практическая деятельность.

Организационно-методическое обеспечение

- наличие специальной литературы, освещающей туристскую сферу деятельности
- учебные материалы:
 - атлас Пензенской области;
 - топографическая карта Пензенской области;
 - топографические пазлы Пензенской области;
 - спортивные карты;
 - дидактический материал;
 - учебные пособия.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Берман А.Е. Юный турист. – М.: ФиС, 2009.
2. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани. Учебное пособие для учащихся 9-11 классов. – Москва: Издательство «АСТ-лtd», 2008.
3. Губаненков С.М. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. – СПб.: Петрополис, 2007.
4. Дихтярев В.Я. Вся жизнь – поход. – М.: ЦДЮТур, 2010.
5. Куприн А.М. Занимательная картография. – М.: Просвещение, 2010.
6. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. – М.: ФиС, 2011.
7. Линчевский Э.Э. Испытания воспитанием или маленькие педагогические трагедии. – Арт-Экспресс, 2016.
8. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. – М.: ЦДЮТур России, 2010.
9. Питание в туристском путешествии. – М.: Профиздат, 2007.
10. Поспелов Е.М. Туристу о географических названиях. – М.: Профиздат, 2009.

11. Шибаев А.С. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени. – М.: ЦДЮТур России, 2009.
12. Юркина Л.Ю. Социально-психологическая подготовка туристов - школьников. – СПб., 2008.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Балабанов И.В. Узлы. – М., 2010.
2. Дихтярев В.Я. Вся жизнь – поход. – М.: ЦДЮТур, 2012.
3. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 2009.
4. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. – М., 2006.
5. Энциклопедия туриста. – М.: БРЭ, 2011.

Приложение 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
Пешеходный, лыжный, горный, водный, велотуризм			
1	Рюкзак объёмом не менее 80 литров	шт.	10
2	Палатка туристическая с тентом (каркасно-дуговая) четырёхместная	шт.	5
3	Палатка хозяйственная	шт.	1
4	Спальный мешок	шт.	10
5	Коврик теплоизоляционный	шт.	10
6	Тент от дождя (4 х 5 м)	шт.	1
7	Оборудование для приготовления пищи (примусы, газовые плиты, горелки и т. д.)	комплект	1
8	Костровое оборудование (тросик, таганок, сетка и т. п.)	комплект	1
9	Комплект котелков для приготовления пищи (8, 9, 10 л)	комплект	1
10	Каска туристическая	шт.	10
11	Карабины туристические — 75 единиц	шт.	75
12	Система страховочная	шт.	10
13	Спусковое устройство	шт.	10
14	Верёвка 10 мм	м.	200
15	Компас жидкостный	шт.	10
16	Курвиметр	шт.	1
17	Фонарь налобный	шт.	10
18	Сидушка	шт.	5
19	Топор туристический	шт.	1
20	Пила	шт.	1
21	Лопата	шт.	1
22	Радиостанции портативные	шт.	2
23	Ремонтный набор	шт.	1
24	Фотоаппарат	шт.	1
25	Трекинговые палки	шт.	1
26	Лыжный комплект (лыжи, палки, ботинки)	шт.	10
27	Палатка типа «Зима» с тентом — количество определяется вместимостью	шт.	1
28	Печь для палатки «Зима»	шт.	1
29	Жумар	шт.	5
30	Пантин	шт.	5
31	Фотоаппарат	шт.	1

№ п/п	Мероприятие	Классификация	Баллы
1.	Учебные занятия в классе	-теория	2
		-практика (отработка теоретических знаний)	1-5
		-контроль (проверка материала)	1-5
		-зачёт (проверка тема)	5
2.	Учебные занятия в спортзале	-игры, эстафеты	1
		-комплексные занятия	3
		-сдача нормативов по общей физической подготовке	5
		-отработка техники туризма	5
3.	Походы выходного дня	-ночёвка в полевых условиях	10
4.	Учебно-тренировочные походы, занятия	-за 1 час тренировок	3
		-ночёвка в полевых условиях	10
		-расстояние	5
5.	Выполнение спортивных разрядов по туризму и спортивному ориентированию	III-юношеский	50
		II-юношеский	70
		I-юношеский	100
		III-взрослый	
6.	Судейство соревнований	(см. таблицу)	
7.	Общественно-полезная работа	-составление отчёта о походе	20
		-участие в художественной самодеятельности	15
		-участие в конкурсах	15

Вид соревнования

$P = C \times K_k \times K_p$

P- результат в баллах за участие в соревнованиях

K_k- коэффициент “классности” дистанции (см. Таблица №1)

K_p- коэффициент результативности (см. Таблицу №2)

C-сумма баллов за участие в виде соревнований (см. таблицу №3)

Тема «Общая и специальная физическая подготовка: спортивное ориентирование»

1. Что такое спортивное ориентирование

А) вид спорта, в котором спортсмен проходит дистанцию по азимуту Б) вид спорта, в котором спортсмен проходит дистанцию в заданном направлении при помощи карты и компаса

В) вид спорта, в котором участник проходит дистанцию при помощи карты и компаса

2. Что такое легенда КП?

А) Краткое описание КП относительно его ориентира

Б) Привязка КП

В) Хорошо заметный ориентир

3. Назовите виды средств отметки:

А) Чип, компостер, игла, карандаш

Б) Компостер, игла, карандаш

В) Чип, игла, карта

. Что такое азимут:

А) Краткое описание КП относительно его ориентира

Б) Угол между направлением на север и на какой-либо предмет

В) Конечный ориентир, помогающий выйти на КП

4. Вы опоздали на старт, ваши действия:

А) Сообщить судьям на старте, получить карту и уйти на дистанцию

Б) Получить новую стартовую минуту и стартовать с новым временем

В) Не выходить на старт

Ключ 1. В 2. А 3. А 4. Б 5. А 33 2.

Тема «Основы начальной туристской подготовки»

1. Распределите условия, в которых ставится палатка, на благоприятные и неблагоприятные: в луже; у лужи; под тентом; под сушиной, висящей на других деревьях; у муравейника; на ровном месте; в тесно стоящих кустах; в малиннике; в болоте; под одиноко стоящим посреди поля деревом; в 1 метре от костра; на краю обрыва; на склоне холма; так чтобы можно было натянуть растяжки. Благоприятные условия для постановки палатки Неблагоприятные условия для постановки палатки

2. Вам представилась возможность стать завхозом по питанию. Перед вами следующие продукты: манная крупа, гречка, рис, макароны, сахар, соль, тушенка, чай, картошка, рыбные консервы, сливочное масло, сгущенка, сыр, колбаса, хлеб, печенье, банка варенья. Распределите их по способу упаковки: Упаковка Продукты Почему? Пластмассовые бутылки Пластмассовые банки Завернутое в бумагу и убранные в полиэтиленовый пакет Дополнительной упаковки не требует Плотный полиэтиленовый пакет Если нельзя перелить – обернуть пенкой,

тряпками чтобы не разбилось Завернутое в фольгу, убранные в полиэтиленовый пакет и спрятанные от солнца и тепла

3. Составить меню на 2 дня: Суббота Воскресенье Завтрак 1 блюдо 3 блюда Обед 1 блюдо 2 блюда 3 блюда Ужин 1 блюдо 3 блюда 34 П

ВИДЫ СОРЕВНОВАНИЙ

Таблица №3

Виды	Между объединениями	Городские	Областные
Туристские навыки			
Быт	1	2	3
Конкурсная программа	2	3	4
Короткие дистанции (1 км)	3	4	5
Длинные дистанции свыше 1 км			

КОНКУРСНАЯ ПРОГРАММА ПО ТОПОГРАФИИ И ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Цели и задачи:

-закрепление знаний, умений и навыков полученных во время теоретических и практических занятий по ориентированию

-формирование умения, использовать полученные знания на практике - развитие памяти, внимания, быстроты мышления

Оборудование: таблицы, схемы, карточки, топографические кроссворды, карточки по топографии

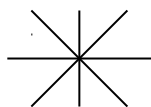
Участники: учащиеся объединения

Условия проведения игры:

Группа делится на две команды. Каждая команда выбирает себе название и капитана. ведущий дает задания, которые команды должны выполнить как можно быстрее. Команда первая выполнившая задания получает “бал”/

Если задание выполнено неверно, то другая команда имеет право исправить ошибки первой команды и за это получить “бал”

В конце программы подсчитывается сумма баллов. Команда, набравшая большее количество баллов, награждается.



ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ

1.Напишите на рис.1 названия основных сторон горизонта.

2. Определите, в каком направлении от точки “О” находятся изображенные на рис.1 местные предметы.

Ответы запишите в правой части таблицы.

Предметы	Направление от точки
Ель	

Вышка	
Берёза	
Дом	

ОРИЕНТИРОВАНИЕ ПО КОМПАСУ

1. Определите, под каким азимутом следует пройти до изображенных на рисунке 2 местных предметов, и данные запишите в правой части таблицы.

Предметы	Азимут
Вышка	
Заводская труба	
Перекрёсток дорог	
Ель	

2. В левой части таблицы даны азимуты местных предметов, изображённых на рисунке. В правой части таблицы напишите названия этих предметов.

АЗИМУТ	НАЗВАНИЕ МЕСТНОГО ПРЕДМЕТА
60	
150	
270	
330	

НАЙДИТЕ В ТЕКСТЕ СЛОВА, КОТОРЫЕ МОЖНО ОБОЗНАЧИТЬ ТОПОГРАФИЧЕСКИМИ ЗНАКАМИ

1. Утро застало нас в лесу, выскочив из палаток ребята побежали купаться к озеру, которое заросло камышом. Сорвать камыш нам не удалось т.к. берега были заболочены.

Искупавшись ребята пошли дальше по грунтовой дороге, затем свернули и дошли до реки, здесь развели костёр. Вечером перешли по пешеходному мостику на другой берег. На следующий день ребята дошли до города. В городе находились: заводы, магазины, церкви.

2. Нарисуйте пропущенные топографические знаки, которые подходят по смыслу (обрыв, шоссе, родник, пашня, вырубленный лес, кустарник, редкий лес, луг, озеро)

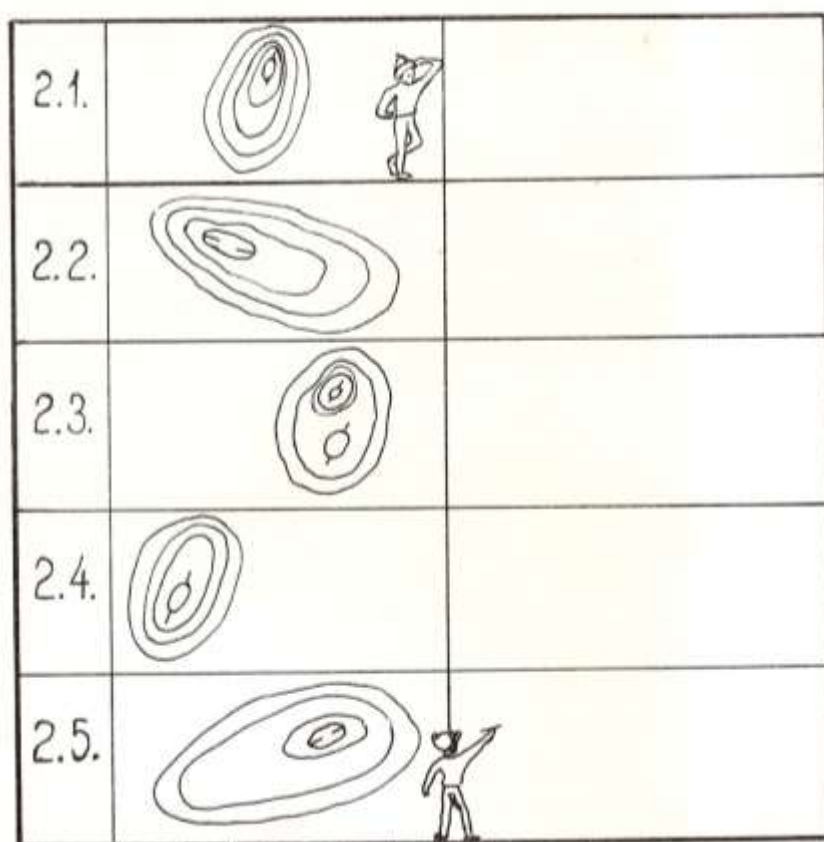
От ... мы пошли по ... мимо Справа от нас была ... , слева ... , переходящий в Через 10 минут мы пошли в ... , прошли ... и подошли

ПРОЧИТАЙТЕ ТЕКСТ И ВСТАВТЕ ПРОПУЩЕННЫЕ СЛОВА В НУЖНОМ ПАДЕЖЕ
(горизонт, ориентирование, северо-запад, юго-восток, Большая Медведица, топографическая, линейный, расстояние)

От берёзы линия ... была видна хорошо. Мы ... по компасу и пошли на Берёза осталась от нас в юго-восточном направлении. Ночью в северной части небосвода мы отыскивали созвездие ... и нашли направление на север. У нас была ... карта, на которой был обозначен ... масштаб. По карте мы определим пройденное

НА ХОЛМЕ В РАЗЛИЧНЫХ ЕГО ЧАСТЯХ НАХОДЯТСЯ ЛЮДИ, ПОКАЖИТЕ МЕСТОРАСПОЛОЖЕНИЕ ЛЮДЕЙ НА ПЛАНЕ ХОЛМА

2. Назвать форму рельефа, соответствующую рисунку горизонталей.



ИЗ ПРЕДЛОЖЕННЫХ ПРИЗНАКОВ ПОГОДЫ.НУЖНО ВЫБРАТЬ ПРИЗНАКИ ЯСНОЙ ПОГОДЫ И ПРИЗНАКИ ПРЕДВЕЩАЮЩИЕ НЕНАСТЬЕ И ДОЖДЬ

- 1.Ветер сильный днём, стихает к вечеру. Ночью тихо.
- 2.Атмосферное давление уменьшается.
- 3.Ветер днём и ночью меняет направление.
- 4.Днем жарко, а вечером и ночью прохладно.
- 5.Утром безоблачно, днём кучевые облака, которые к вечеру исчезают.
- 6.Ласточки и стрижи летают низко.
- 7.Дым от костров и из труб стелется по земле.
- 8.Дым от костров и из труб поднимается прямо вверх.
- 9.Пчёлы активно летают за взятком.

10. Росы и иней не образуется
(к ясной погоде-1,4,5,8,9)
(к дождю-2,3,6,7,10)

Законы туристов

1. НЕЛЬЗЯ ПОНЯТЬ СМЫСЛ ТУРИЗМА СИДЯ ДОМА.
2. ДОРОГУ ОСИЛИТ ИДУЩИЙ.
3. ЕСЛИ ТЫ УСТАЛ-ПОМОГИ ТОВАРИЩУ И ТЕБЕ СТАНЕТ ЛЕГЧЕ.
4. КАКИМ БЫ МАЛЕНЬКИМ НЕ БЫЛ ОСТАВШИЙСЯ КУСОЧЕК ХЛЕБА - В ПОХОДЕ ЕГО ДЕЛЯТ НА ВСЕХ.
5. ВЗЯТУЮ ВЕЩЬ ВЕРНИ В ТЕ ЖЕ РУКИ.
6. НАШ ДЕВИЗ-НЕ НЫТЬ!
7. ПОШЁЛ В ПОХОД- НЕ БОЙСЯ, БОИШЬСЯ-НЕ ХОДИ.
8. ЕСЛИ НА ПОЛПУТИ ТЫ ПОНЯЛ, ЧТО ИДЕШЬ НЕ В ТОМ НАПРАВЛЕНИИ,- НЕ УПРЯМЬСЯ, ВЕРНИСЬ.
9. СЕМЕРО ОДНОГО ЖДУТ.
10. НЕЗАПИСАННОЕ НАБЛЮДЕНИЕ-ПОТЕРЯННЫЙ КЛАД!
11. В ПОХОДЕ НИЧЕГО ЛИЧНОГО НЕТ! ЕСЛИ ТЫ НЕ МОЖЕШЬ ИДТИ-СИДИТ ВСЯ ГРУППА.
12. УСПЕХ ПОХОДА ПОЛНОСТЬЮ ЗАВИСИТ ОТ ЕГО ПОДГОТОВКИ.
13. ПЛОХОЙ ПОХОД БЫВАЕТ У ПЛОХИХ ТУРИСТОВ.