

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества» Чебоксарского муниципального округа
Чувашской Республики

ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического совета
Протокол от 31.08.2023 №1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом
от 31.08.2023 № 30

Дополнительная
общеобразовательная программа
«Туризм»

Направленность: туристско-краеведческая
Возраст обучающихся: 10 - 17 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Руманова Регина Геннадьевна
педагог дополнительного образования

1. Пояснительная записка.

Важнейшей стратегической задачей современной школы является всестороннее развитие подрастающего поколения. Туристско-краеведческая деятельность учащихся является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование личности. В ней интегрируются на личность все основные стороны воспитания: патриотическое, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое, значительно расширяется кругозор учащихся - идет интенсивное умственное развитие и практическая подготовка к преодолению трудностей в предстоящей деятельности.

Направленность образовательной программы «Туризм» - туристско-краеведческая и предусматривает приобретение учащимися основных знаний по технике и тактике туризма, ориентированию на местности, знаний о своем крае, навыков ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой медицинской помощи, организации инструкторской деятельности, а, так же, формирование необходимых умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию.

Актуальность программы заключается в том, что туризм - это неотъемлемая часть изучения родного края, вводит подрастающее поколение в социальную среду, знакомит с ней, чем значительно ускоряет процесс воспитания в ребенке стремление стать достойным и уважаемым членом коллектива, соблюдающим его нормы и традиции, занятого любимым делом.

Нормативно-правовая база программы.

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Устав МБОУДО «ЦДТ» Чебоксарского района Чувашской Республики.

Адресат программы. Программа подготовки туристов рассчитана на учащихся 5-10 классов в возрасте от 10 до 17 лет и выполняется в течение 2 лет.

Объем программы. Каждый год обучения рассчитан по 3 часа в неделю на 2 года обучения, это по 111 часов ежегодно и 222 часов за 2 года обучения. Учебный материал и требования к знаниям, умениям, навыкам членов учебного объединения повышаются с возрастом, на основе ранее изученного материала, апробированных на различных практических занятиях, конкурсах, соревнованиях практических наработок.

Формы и режим организация образовательного процесса. Содержание программы предусматривает теоретические и практические занятия, организацию туристического слета с учащимися школы, членами учебного объединения «Туризм», 2-3-х-дневные туристские походы по родному краю, участие на районных и республиканских соревнованиях по пешеходному туризму: опорных, сопутствующих, перспективных с окружающим миром, географией, биологией, ОБЖ, КРК, физической культурой, а также формирование основ общей туристской и общей физической подготовки, основ ориентирования на местности, основ техники пешеходного туризма, основ здорового образа жизни, экологии, медицинской взаимопомощи.

Предполагаемый (рекомендуемый) состав группы первого года обучения – 15-20 человек, второго – 8-15 человек. Занятия предполагается проводить с полным составом группы, но по мере роста опыта занимающихся планируется больше внимания уделять групповым (2-3 человека) и индивидуальным занятиям, особенно на этапе обучения, когда начинается специализация туриста-спортсмена.

Языки, на которых осуществляется обучение – русский, чувашский.

Форма обучения – очная. При дистанционном обучении занятия проводятся с использованием цифровых ресурсов, таких как WhatsApp, Viber, VK, Skype, YouTube, и т.д.

Срок освоения программы – 2 года.

Режим занятий. Обучающиеся в группах занимаются 2 раза в неделю по 2 и 1 час соответственно - 37 недели в учебном году – 111 часов в год. Программы каждого года обучения состоят из разделов, позволяющих совершенствовать мастерство воспитанников постепенно, возвращаясь к изученному ранее, но на более сложном уровне.

Цели и задачи программы.

Цель: обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий туристским многоборьем, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Задачи:

Обучающие:

- Изучение родного края, ознакомление с историческими памятниками культуры и искусства, жизни и деятельности великих людей чувашского народа
- Популяризация туризма и улучшение учебно-спортивной работы с учащимися;
- Совершенствование спортивного мастерства в ходе практических занятий и соревнований различного уровня, походах и экскурсиях;

Развивающие:

- Оздоровление учащихся с использованием естественных сил природы, регулярными занятиями физическими упражнениями и спортом;
- Привитие основ здорового образа жизни, любви к занятию спортом;

Воспитательные:

- Воспитание нравственности и патриотизма, воли и настойчивости, силы и ловкости, выносливости, принципиальности, чувства коллективизма, взаимовыручки и товарищеской взаимопомощи, дисциплинированности;
- Воспитание трудолюбия и самостоятельности, формирование и закрепление необходимых навыков самообслуживания, хозяйственного расчета, бережливости, бережного отношения к природе.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план первого года обучения

№	Наименование раздела и темы	Всего	Теория	Практика
Раздел 1. Основы общей туристической подготовки. Туризм и охрана природы.		2	2	-
1.1.	Инструктаж по технике безопасности. Виды туризма и их особенности.	1	1	-
1.2.	Развитие массового и спортивного туризма в стране.	1	1	-
Раздел 2. Туристский поход. Организация и подготовка многодневного похода.		8	8	0
2.1.	Разработка маршрута, оформление маршрутной документации.	2	2	-
2.2.	Личное и групповое снаряжение для туристического похода.	2	2	-
2.3.	Организация туристического быта.	2	2	-
2.4.	Питание в туристическом походе.	2	2	-
Раздел 3. Топография и ориентирование		46	11	35
3.1.	Способы ориентирования на местности.	2	1	1
3.2.	Определение сторон горизонта по небесным светилам, признакам местных предметов.	2	1	1
3.3.	Движение по азимуту и маркировке.	2	1	1
3.4.	Топографические карты.	2	1	1
3.5.	Условные знаки топографических карт.	2	-	2
3.6.	Рельеф и гидрография. Горизонталы, сечение.	2	-	2
3.7.	Местные предметы.	2	-	2
3.8.	Совершенствование навыков в чтении топографических карт.	4	-	4
3.9.	Рельеф местности и его изображение на спортивных картах.	2	-	2
3.10.	Растительность и местные предметы.	2	-	2
3.11.	Совершенствование навыков в чтении спортивных карт.	4	-	4

3.13	Ориентирование карты, движение по карте.	2	-	2
3.14	Чтение карты и решение задач по карте.	2	1	1
3.15	Ориентирование в лесу.	4	2	2
3.16	Способы определения расстояния по карте и на местности.	2	1	1
3.17	Порядок действий в случае потери ориентировки.	2	1	1
3.18	Подготовка к соревнованиям по ориентированию.	8	2	6
4. Техника пешеходного туризма.		32	-	32
4.1.	Личное снаряжение туриста.	2	-	2
4.2.	Усы самостраховки.	2	-	2
4.3.	Командное снаряжение.	2	-	2
4.4.	Подъем по склону.	2	-	2
4.5.	Туристские узлы.	4	-	4
4.6.	Спуск по склону.	2	-	2
4.7.	Траверс склона.	2	-	2
4.8.	Переправа по бревну с перильной страховкой	2	-	2
4.9	Переправа по параллельным веревкам.	2	-	2
4.10	Навесная переправа.	2	-	2
4.11	Совершенствование навыков по технике пешеходного туризма (ТПТ)	8	-	8
4.12	Подготовка к участию на соревнованиях.	2	-	2
5. Общая и специальная физическая подготовка. Обеспечение безопасности.		22	2	20
5.1.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	3	2	1
5.2.	Общая физическая подготовка.	9	-	9
5.3.	Специальная физическая подготовка. Скалолазание.	10	-	10
6. Промежуточная аттестация.		1	-	1
Итого		111	23	98

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 года обучения

1. Основы общей туристической подготовки. Туризм и охраны природы.

1.1. План работы кружка. Цели и задачи кружка. Правила безопасности на занятиях кружка. Виды туризма и их характеристика, особенности.

1.2. Развитие массового и спортивного туризма в стране. Туризм как средство воспитания любви к природе, родному краю.

2. Туристский поход. Организация и подготовка многодневного похода.

2.1. Разработка маршрута, оформление маршрутной документации. Выбор района путешествия. Порядок разработки маршрута. Порядок оформления маршрутной документации. Получение разрешения на совершение похода. Учет места дневки в многодневном туристском походе.

2.2. Личное и групповое туристическое снаряжение. Требования к туристическому снаряжению. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Сушка одежды и обуви в походе. Конструкция чехлов для топора, пилы. Конструкция бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Назначение и применение снаряжения: аптечки, ремнабора, кострового оборудования. Снаряжение лыжника: требования к групповому и личному снаряжению, утеплению одежды к зимним походам, выбор лыж и креплений

Практические занятия. Изготовление туристского снаряжения: сидухек, бахил. Составление ремнабора, аптечки, укладка рюкзака.

2.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Требования к месту бивака: наличие воды, дров, безопасность, комфортность. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Хранение кухонных принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Распределение временных должностей и их работы. Правила и Т.Б. при заготовке дров. Узлы, их применение для обеспечения безопасности в походе. Назначение и техника вязки узлов.

Практические занятия. Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагерь. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором. Разведение различных типов костров. Вязка узлов.

2.4. Питание в туристском походе. Требования к подбору продуктов питания и составление меню. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на весь поход. Подготовка продуктов к транспортировке и хранению в походных условиях. Режим питания в походе. Кухонный инвентарь. Приготовление пищи на костре. Правила Т.Б. при приготовлении пищи на костре.

Практическое занятие. Составление меню и списка продуктов для 1 – 2-х дневного похода, графика дежурств. Упаковка и расфасовка продуктов. Приготовление пищи на костре.

2.5. Подготовка к походу, тренировке, соревнованиям. План подготовки похода: цели похода, район похода, разработка маршрута, подбор карт, оформление маршрутного листа, распределение должностей в группе, составление перечня необходимого снаряжения в соответствии с назначенной должностью. Изучение сложных участков и пути их преодоления.

Практическое занятие. Разработка маршрута похода. Составление списка индивидуального и группового снаряжения. Составление меню, заполнение маршрутных листов, отчетов о походе.

3. Топография и ориентирование.

3.1. Основы техники и тактики ориентирования. Развитие навыков чтения карты. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Технические приемы и способы ориентирования. Ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием линейных ориентиров.

Практическое занятие. Выездные тренировки и соревнования на различных картах.

3.2. Спортивная и топографическая карта. Знакомство с планом и картой. Виды топографических карт и основные сведения о них. Спортивная карта, её масштаб, условные знаки. Карты с различными формами рельефа. Устройство компаса и его использование. Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Использование карты в походе. Ориентирование на местности. Топография. Условные обозначения, используемые в картах. Практическое занятие. Ориентирование по плану станции, школы. Определение сторон горизонта с помощью компаса и по местным признакам. Решение топографических задач. Топографические диктанты. Работа с картами различного масштаба. Определение расстояний.

3.3. Условные топографические знаки. Условные знаки, используемые на плане местности, на спортивной карте, на топографической карте. Использование основных цветов на спортивной карте. Практическое занятие. Топографические диктанты; составление ребусов, писем с использованием топонимов; использование заданий по топографии в различных соревнованиях.

3.4. Подготовка к соревнованиям по ориентированию. Работа с картами разного масштаба на чтение карты в шаге, легко бегом. Практическое занятие. Тренировки на местности, выездные тренировки по ориентированию.

4. Техника пешеходного туризма.

Личное снаряжение спортивного туриста. Правила пользования и подготовки. Страховочные системы. Карабины. Репшнуры. Вережки. Одежда и обувь. Усы самоотраховки. Крепление к системе страховочных веревок и других приспособлений. Спусковые устройства, жумары. Командное снаряжение. Полиспасы, опорные петли. Страховка и сопровождение. Правила безопасности на занятиях по ТПТ. Подъем по склону. Тактика и требования безопасности при подъеме по склону спортивным способом. Туристские узлы. Спуск по склону. Тактика и требования безопасности при спуске по склону

спортивным способом. Траверс склона. Переправа по бревну с перильной страховкой (судейской). Переправа по параллельным веревкам. Навесная переправа.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка. Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног; упражнения на равновесие, подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев. Игры: футбол, эстафеты с применением сложных двигательных заданий, легкая атлетика.

5.2. Специальная физическая подготовка. Практические занятия. Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «ёлочка», «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Меры страховки и самозадержания.

Элементы скалолазания. Лазание на сложность и на скорость. Походы выходного дня, выездные тренировки.

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика
1. Основы общей туристской подготовки. Туристский поход.		19	9	10
1.1	Инструктаж по технике безопасности. Вводное занятие.	1	1	-
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение.	3	-	3
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	3	-	3
1.4	Подготовка к походам, соревнованиям.	6	2	4
1.5	Питание в туристском походе.	3	1	2
1.6	Техника и тактика в туристском походе.	3	1	2
2. Спортивное ориентирование		20	3	17
2.1	Топографическая и спортивная карта.	3	-	3
2.2	Компас, работа с компасом.	3	-	3
2.3	Измерение расстояний.	3	-	3
2.4	Ориентирование по солнцу и звездам.	3	-	3
2.5	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки.	3	-	3
2.6.	Подготовка к соревнованиям по ориентированию	5	1	4
3. Медицина		10	4	6
3.1.	Профилактика травматизма и заболеваний.	2	2	0
3.2	Средства оказания первой помощи.	3	-	3
3.3	Первая помощь при травмах.	5	2	3
4. Техника пешеходного туризма.		30	-	30
4.1.	Личное снаряжение спортивного туриста.	3	-	3
4.2.	Усы само страховки.	3	-	3
4.3.	Командное снаряжение.	3	-	3
4.4.	Подъем по склону.	3	-	3
4.5.	Туристские узлы.	3	-	3
4.6.	Спуск по склону.	3	-	3
4.7.	Траверс склона.	3	-	3
4.8.	Переправа по бревну с перильной страховкой (судейской).	3	-	3
4.9.	Переправа по параллельным веревкам.	3	-	3
4.10	Навесная переправа.	3	-	3
5. Общая и специальная физическая подготовка. Обеспечение безопасности.		31	14	17
5.1.	Техника безопасности на занятиях туризмом	7	7	-
5.2.	Техника безопасности при преодолении естественных	7	7	-

	препятствий			
5.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	6	-	6
5.4.	Общая физическая подготовка.	10	-	10
5.5.	Специальная физическая подготовка. Скалолазание.	1	-	1
Промежуточная аттестация		1		1
Итого		111	30	81

Содержание программы 2 года обучения

1. Основы общей туристской подготовки. Туристический поход.

1.1. Вводное занятие. Знакомство с планом работы. ТБ на занятиях.

1.2. Личное и групповое специальное туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трёхдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков. Правила размещения предметов в рюкзаке. Обеспечение влагонепроницаемой вещей в рюкзаке, в палатке. Одежда и обувь для летних и зимних походов и тренировок. Как готовить личное снаряжение к походу. Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток и их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры.

Практическое занятие. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт. Комплектование личного и группового снаряжения. Подготовка личного снаряжения и его ремонт.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий. Выбор места для привала и ночлега. Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по свертыванию и разворачиванию лагеря: планирование лагеря, заготовка дров. Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком. Организация ночлегов, мест для приема пищи в помещении и на местах стоянок. Мытьё и хранение посуды. Правила поведения при купании.

Практическое занятие. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря самостоятельно. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором (правила ТБ). Разжигание костра.

1.4. Подготовка к походу, соревнованиям.

Определение цели и района похода. Подбор группы и распределение обязанностей в группе. Изучение района похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практическое занятие.

Составление плана подготовки одно-трёхдневного похода. Изучение маршрутов походов, составление графика движения в походе. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.5. Питание в туристском походе.

Значение и режим правильного питания в походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Использование в рационе сухих продуктов питания, ягод, грибов, съедобных растений. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практическое занятие.

Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Техника и тактика в туристском походе.

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Разработка запасных вариантов маршрута. Техника движения по равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по болотам. Броды и способы их прохождения.

Практическое занятие. Отработка техники движения и тактики преодоления препятствий.

2. Спортивное ориентирование.

2.1. Топографическая и спортивная карта.

Значение топокарты для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Какие карты лучше использовать для проведения походов. Условные знаки топографических карт. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической. Виды спортивных карт. Изображение рельефа на топографической и спортивной картах. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практическое занятие. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа на местности. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

2.2. Компас. Работа с компасом.

Компас. Правила обращения с компасом. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту.

Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приёмы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на объект.

Практическое занятие. Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через КП по азимуту. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций.

2.3. Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки при измерении линий на карте. Измерение среднего шага. Счёт шагов при движении шагом, бегом на местности. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практическое занятие.

Измерение своего среднего шага, пары шагов. Измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

2.4. Ориентирование по солнцу и звездам.

Ориентирование с помощью карты в походе, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной ситуации. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование

Солнца и тени. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практическое занятие. Упражнения по определению точки своего нахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

2.5. Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки.

Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск отличительных ориентиров.

Практическое занятие. Упражнения по определению своего местоположения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

2.6. Подготовка к соревнованиям по ориентированию. Работа с картами разного масштаба на чтение карты в шаге, легко бегом.

Практическое занятие. Тренировки на местности, выездные тренировки по ориентированию.

3. Медицина.

3.1. Профилактика травматизма и заболеваний.

Характерные травмы и заболевания в природной среде. Характеристика травм и заболеваний, меры по их профилактике. Инфекционные заболевания. Предупреждение обморожений и переохлаждений. Основные принципы оказания первой помощи.

Практическое занятие. Профилактика травм и заболеваний до выхода на маршрут и во время похода.

3.2. Средства оказания первой помощи.

Состав медаптечки: перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика. Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, верхние и нижние конечности, грудь и т.д.

Практическое занятие. Комплектование аптечки. Наложение повязок, применение лекарственных средств.

3.3. Первая медицинская помощь при травмах.

Общая характеристика повреждений. Основные правила оказания первой помощи при травмах, повреждениях и ранениях. Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Различные виды травм, причины их появления и признаки. Правила и способы транспортировки пострадавшего.

Практическое занятие. Наложение повязок и остановка кровотечений, наложение шин. Изготовление транспортировочных средств.

4. Техника пешеходного туризма.

Личное снаряжение спортивного туриста. Правила пользования и подготовки. Страховочные системы. Карабины. Репшнуры. Веревки. Одежда и обувь. Усы самостраховки. Крепление к системе страховочных веревок и других приспособлений. Спусковые устройства, жумары. Командное снаряжение. Полиспасы, опорные петли. Страховка и сопровождение. Правила безопасности на занятиях по ТПТ. Подъем по склону. Тактика и требования безопасности при подъеме по склону спортивным способом. Туристские узлы. Спуск по

склону. Тактика и требования безопасности при спуске по склону спортивным способом. Траверс склона. Переправа по бревну с перильной страховкой (судейской). Переправа по параллельным веревкам. Навесная переправа.

5. Общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног; упражнения на равновесие, подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев. Игры: футбол, эстафеты с применением сложных двигательных заданий, легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка.

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

Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «ёлочка», «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Меры страховки и самозадержания.

Элементы скалолазания. Лазание на сложность и на скорость. Походы выходного дня, выездные тренировки.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Знания и умения, которыми должен обладать выпускник 1 года обучения:

учащиеся должны знать:

- о спортивном ориентировании, как о виде спорта;
- о спортивном туризме, как о виде спорта;
- о направлении спортивного туризма дистанции пешеходные;
- об основах первой доврачебной помощи;
- о естественных и искусственных препятствиях;
- о сторонах горизонта, о спортивных и топографических картах;
- как выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега;
- основные группы узлов;
- правила оказания первой доврачебной помощи при порезах, потёртостях;
- как ориентироваться на местности при помощи карты, компаса;
- как самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- действия в случае потери ориентации;
- правила охраны природы и экологические требования;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная на этапах 1, 2 классов дистанций;
- правила упаковки и транспортировки продуктов;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- основы гигиены туриста;
- комплектацию походной аптечки
- подвижные и спортивные игры;
- условные знаки спортивных и топографических карт

учащиеся должны уметь:

- вязать узлы;
- разводить костер;
- командой преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на местности при помощи карты, компаса;
- пользоваться спортивной картой, ходить по азимуту;
- лично преодолевать этапы пешеходных дистанций 1-2 классов дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- бухтовать веревки;
- надевать страховочную систему;
- пользоваться туристским снаряжением, ставить палатки, укладывать рюкзак;
- различать стороны горизонта, измерять расстояние шагами;

Знания и умения, которыми должен обладать выпускник 2 года обучения:

учащиеся должны знать:

- как выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега;
- основные группы узлов;
- правила оказания первой доврачебной помощи;
- методику преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- как ориентироваться на местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
- самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, пешеходная – связка, группа;
- правильность применения штрафных баллов за неправильные действия на этапах спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- основы гигиены туриста;
- комплектацию походной аптечки;
- подвижные и спортивные игры;
- условные знаки спортивных и топографических карт;

учащиеся должны уметь:

- быстро вязать узлы;
- осуществлять профилактику простудных заболеваний;
- упаковывать и транспортировать продукты в походах;
- оказывать первую медицинскую помощь при порезах, потёртостях, ожогах, обморожении;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 1-2 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- командой преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
- пользоваться топографической и спортивной картами, ходить по азимуту;
- лично преодолевать этапы 1-2 классов дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- бухтовать веревки;
- пользоваться туристским снаряжением, ставить палатки, укладывать на скорость рюкзак;
- самостоятельно наводить этапы пешеходных дистанций 2 класса;

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА ТЕКУЩИЙ УЧЕБНЫЙ ГОД

Начало учебного года - 01 сентября.

Окончание учебных занятий - 31 мая.

Продолжительность учебного года по программе – 37 недель.

Каникулы зимние: с 1 января - 9 января.

Каникулы летние: с 1 июня - 31 августа.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**5.1. Учебно-тематический план первой группы первого года обучения**

№	Наименование раздела и темы	Всего	Теория	Практика	Учебная неделя
Раздел 1. Основы общей туристской подготовки. Туризм и охраны природы.		2	2	-	
1.1.	Инструктаж по технике безопасности. Виды туризма и их особенности.	1	1	-	1
1.2.	Развитие массового и спортивного туризма в стране.	1	1	-	1
Раздел 2. Туристский поход. Организация и подготовка многодневного похода.		8	8	0	
2.1.	Разработка маршрута, оформление маршрутной документации.	2	2	-	1-2
2.2.	Личное и групповое снаряжение для туристического похода.	2	2	-	2
2.3.	Организация туристического быта.	2	2	-	3
2.4.	Питание в туристическом походе.	2	2	-	3-4
Раздел 3. Топография и ориентирование		46	11	35	
3.1.	Способы ориентирования на местности.	2	1	1	4
3.2.	Определение сторон горизонта по небесным светилам, признакам местных предметов.	2	1	1	5
3.3.	Движение по азимуту и маркировке.	2	1	1	5-6
3.4.	Топографические карты.	2	1	1	6
3.5.	Условные знаки топографических карт.	2	-	2	7

3.6.	Рельеф и гидрография. Горизонтالي, сечение.	2	-	2	7-8
3.7.	Местные предметы.	2	-	2	8
3.8.	Совершенствование навыков в чтении топографических карт.	4	-	4	9-10
3.9.	Рельеф местности и его изображение на спортивных картах.	2	-	2	10
3.10	Растительность и местные предметы.	2	-	2	11
3.11	Совершенствование навыков в чтении спортивных карт.	4	-	4	11-12
3.13	Ориентирование карты, движение по карте.	2	-	2	13
3.14	Чтение карты и решение задач по карте.	2	1	1	13-14
3.15	Ориентирование в лесу.	4	2	2	14-15
3.16	Способы определения расстояния по карте и на местности.	2	1	1	15-16
3.17	Порядок действий в случае потери ориентировки.	2	1	1	16
3.18	Подготовка к соревнованиям по ориентированию.	8	2	6	17-19
4. Техника пешеходного туризма.		32	-	32	
4.1.	Личное снаряжение туриста.	2	-	2	19-20
4.2.	Усы самостраховки.	2	-	2	20
4.3.	Командное снаряжение.	2	-	2	21
4.4.	Подъем по склону.	2	-	2	21-22
4.5.	Туристские узлы.	4	-	4	22-23
4.6.	Спуск по склону.	2	-	2	23-24
4.7.	Траверс склона.	2	-	2	24
4.8.	Переправа по бревну с перильной страховкой	2	-	2	25
4.9	Переправа по параллельным веревкам.	2	-	2	25-26
4.10	Навесная переправа.	2	-	2	26
4.11	Совершенствование навыков по технике пешеходного туризма (ТПТ)	8	-	8	27-29
4.12	Подготовка к участию на соревнованиях.	2	-	2	29-30
5. Общая и специальная физическая подготовка. Обеспечение безопасности.		22	2	20	
5.1.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	3	2	1	30-31
5.2.	Общая физическая подготовка.	9	-	9	31-33
5.3.	Специальная физическая подготовка. Скалолазание, лыжная подготовка.	10	-	10	33-37
6. Промежуточная аттестация		1	-	1	37
		111	23	98	

Учебно-тематический план второй группы второго года обучения

№	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика	Учебная неделя
1. Основы общей туристской подготовки. Туристский поход.		19	9	10	
1.1	Инструктаж по технике безопасности. Вводное занятие.	1	1	-	1
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение.	3	-	3	1-2
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	3	-	3	2-3
1.4	Подготовка к походам, соревнованиям.	6	2	4	3-5
1.5	Питание в туристском походе.	3	1	2	5-6
1.6	Техника и тактика в туристском походе.	3	1	2	6-7
2. Спортивное ориентирование		20	3	17	
2.1	Топографическая и спортивная карта.	3	-	3	7-8

2.2	Компас, работа с компасом.	3	-	3	8-9
2.3	Измерение расстояний.	3	-	3	9-10
2.4	Ориентирование по солнцу и звездам.	3	-	3	10-11
2.5	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки.	3	-	3	11-12
2.6.	Подготовка к соревнованиям по ориентированию	5	1	4	13
3. Медицина		10	4	6	
3.1.	Профилактика травматизма и заболеваний.	2	2	0	14
3.2	Средства оказания первой помощи.	3	-	3	14-15
3.3	Первая помощь при травмах.	5	2	3	15-17
4. Техника пешеходного туризма.		30	-	30	
4.1.	Личное снаряжение спортивного туриста.	3	-	3	17-18
4.2.	Усы самостраховки.	3	-	3	18-19
4.3.	Командное снаряжение.	3	-	3	19-20
4.4.	Подъем по склону.	3	-	3	20-21
4.5.	Туристские узлы.	3	-	3	21-22
4.6.	Спуск по склону.	3	-	3	22-23
4.7.	Траверс склона.	3	-	3	23-24
4.8.	Переправа по бревну с перильной страховкой (судейской).	3	-	3	24-25
4.9.	Переправа по параллельным веревкам.	3	-	3	25-26
4.10	Навесная переправа.	3	-	3	26-27
5. Общая и специальная физическая подготовка. Обеспечение безопасности.		31	14	17	
5.1.	Техника безопасности на занятиях туризмом	7	7	-	27-29
5.2.	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	7	7	-	29-31
5.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	6	-	6	32-33
5.4.	Общая физическая подготовка.	10	-	10	33-36
5.5.	Специальная физическая подготовка. Скалолазание, лыжная подготовка.	1	-	1	
Промежуточная аттестация		1		1	36
		111	30	81	

5.2. Формы предъявления и оценки результатов

Основными формами предъявления и оценки результатов являются: участие в соревнованиях, конкурсах, спортивному ориентированию; оформление краевой краеведческой картотеки; походы (подготовка и проведение; конкурс отчетов).

Виды контроля освоения программы:

- Текущий контроль (в середине года). При текущем контроле знаний используется наблюдение, контрольные упражнения.

- Промежуточный контроль (в конце учебного года). Проводится зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам, поход.

Формы контроля:

- Индивидуальный. (При индивидуальном контроле каждый учащийся получает свое задание, которое он должен выполнять без посторонней помощи. Эта форма целесообразна в том случае, если требуется выяснять индивидуальные знания, способности, умения и возможности отдельных учащихся).

- Групповой (парный). При групповом контроле группа временно делится на несколько групп (от 2 до 10 учащихся) и каждой группе дается задание. В зависимости от цели контроля группам предлагают одинаковые задания или дифференцированные.

- Фронтальный. При фронтальном контроле задания предлагаются всем. В процессе этой проверки изучается правильность восприятия и понимания учебного материала.

5.3. Воспитательная работа

<i>Направление деятельности</i>	<i>Содержание работы</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
Познавательное	1. Просмотр видеофильмов по туристскому многоборью	Систематическ	Руманова Р.Г.
	2. Изучение правил проведения соревнований по туризму	По плану	Руманова Р.Г.
	3. Ознакомление с методикой подготовки спортсменов	1 раз в квартал	Руманова Р.Г.
Досуг и художественно-эстетическая	1. Конкурс туристической песни	февраль	Руманова Р.Г.
	2. Коллективный культпоход в театр.	март	Руманова Р.Г.
	3. Организация вечеров отдыха	В течение учебного года	Руманова Р.Г.
Оздоровительное	1. Контроль индивидуальной физической подготовки	январь	Руманова Р.Г.
	2. Беседа: «Основы здорового образа жизни»	март	Руманова Р.Г.
Профилактическая и работа с детьми группы риска	1. Беседа: «Права и ответственность несовершеннолетних».	февраль	Руманова Р.Г.
	2. Индивидуальная работа с склонными к нарушению дисциплины.	В течение учебного года	Руманова Р.Г.
Работа органов детского самоуправления	1. Распределение поручений в группе	октябрь	Руманова Р.Г.
	2. Индивидуальные консультации ответственным за поручения	В течение учебного года	Руманова Р.Г.
Работа с родителями	1. Выступление на родительском собрании о целях и задачах учебного объединения.	январь	Руманова Р.Г.
	2. Организация постоянной связи с родителями учащихся	В течение учебного года	Руманова Р.Г.

5.4. Методические материалы

Программа предполагает наличие у команды необходимого личного и группового туристского и специального снаряжения, бивуачного и вспомогательного (хозяйственного, медаптечки и пр.), обзорные карты края; кроки, схемы; топографические и спортивные карты всех масштабов; компасы, веревки, карабины, страховочные системы; основные и вспомогательные веревки, бивуачное и спец. тур. снаряжение.

Для обеспечения учебного процесса разработана папка методических материалов:

- учебные конспекты по темам: «Снаряжение туриста», «Виды травм и первая помощь при них», «ИВЛ», «Однодневный поход по должностям», «Ориентирование по плану станции», «Типы костров», «Виды рюкзаков», «Собираемся в поход», «Преодоление препятствий»;
- дидактический материал по темам: «Узлы», «Работа с картой», «Работа с картой и компасом по определению расстояния и азимута», «Топознаки», «Ребусы с топознаками», «Головоломки», «Карточки по медицине», «Виды костров», «Строение рюкзака», «Основные цвета спортивной карты»;
- картографический материал: топографические карты районов походов; спортивные карты р-на п. Заречный, д. Солдырь, д\о «Чепца», д. Адам, д. Заболотное; планы пришкольных участков; планы эвакуации зданий;
- подборка тестов для контроля усвоения знаний по спортивному ориентированию по темам: топографические знаки, рельеф; по туризму – питание в походе, нормы питания, проверочные работы после прохождения тем разделов;
- раздаточный материал на развитие памяти, внимания, логики, мышления в виде различных карточек, мозаик, тестовых заданий.

Все практические занятия, связанные с темами препятствия и их преодоление, виды страховок, проводятся с помощью специального снаряжения: верёвок разного диаметра, карабинов, спусковых устройств, жумаров, трэков, роликов, страховочных систем.

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Учебные классы	2 класса
2.	Спортзал	1 шт.
3.	Спортивная площадка	1 шт.
4.	Компьютер	1 шт.
5.	Палатки туристические	8 шт.
6.	Спальные мешки	11 шт.
7.	Коврики	10 шт.
8.	Котелки походные	1 комплект
9.	Костровое оборудование	1 комплект
10.	Веревки основные (диаметр 10 мм) дл. 40 м	6 шт.
11.	Веревка основная (диаметр 10 мм) дл. 50 м	1 шт.
12.	Страховочные системы (обвязки)	20 шт.
13.	Карабины титановые полуавтоматические	35 шт.
14.	Карабины титановые с муфтами	30 шт.
15.	Карабины стальные с муфтами	10 шт.
16.	«Восьмерки» (устройства для спуска)	4 шт.
17.	Каски	6 шт.
18.	Репшнуры (10 мм по 3,5 м)	15 шт.
19.	Компас жидкостный спортивный	20 шт.
20.	Компас «Азимут»	20 шт.
21.	Компас ученический и др. модификаций	10 шт.
22.	Компас Адрианова	1 шт.
23.	Веревки для вязки узлов 8мм по 2 м	20 шт.
24.	Прусики (для самостраховки) 6мм по 2 м	15 шт.
25.	Раздаточные материалы по ориентированию	1 комплект
26.	Учебные топографические карты	2 комплект
27.	Учебные спортивные карты	1 комплект
28.	Условные знаки топографических карт (разд. материал)	1 комплект
29.	Аптечка медицинская походная	2 комплект
30.	Комплект медицинский учебный (бинты, жгуты и т.д.)	1 комплект
31.	Набор «Имитаторы ранений» М 10	1 набор
32.	Комплекты таблиц «Правила оказания 1 мед. пом.»	1 комплект
33.	Комплекты таблиц «Безопасность на дорогах»	1 комплект
34.	Комплекты таблиц «Гигиена»	1 комплект
35.	Комплекты таблиц «ЗОЖ»	1 комплект
36.	Комплекты таблиц «Факторы, разрушающие здоровье»	1 комплект
37.	Комплекты таблиц «Способы ориентирования»	1 комплект
38.	Комплекты таблиц «Условные знаки топогр. карт»	1 комплект
39.	Учебники и методические пособия по спортивному туризму, ориентированию.	
40.	Видеофильмы по туризму и медицине, правилам действий в экстремальных ситуациях.	

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для преподавателя:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт.
2. Сборник материалов по организации туристской и краеведческой работы для вожатых общеобразовательных учреждений. - М: МГДД (Ю)Т, 2010-96с.
3. Учебное пособие «Теория, методика и практика детско-юношеского туризма» Самойленко А.А. Краснодар, 2011.
4. Алексеев А.А. Питание в туристском походе, М., 1997.
5. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
6. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.
7. Куликов В., Константинов Ю. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур, 1997.
8. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М., ЦДЮТ, 1997.
9. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТ, 1997.
10. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И.С. Марьенко. М., Просвещение, 1980.
11. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. М, 1995;
12. Первая помощь в экстремальных ситуациях. М., МВД России, 2000
13. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма. Свердловск, 1990.
14. Экологическое воспитание туристов, ЦРНБ «Турист», 1990.
15. Энциклопедия туриста. М., 1993

Список литературы для учащихся

1. Борисов В.И. Занимательное краеведение. Краснодар, Кн. изд., 1969.
2. Канонников А.М. Природа Кубани и Причерноморья. Краснодар, 1977.
3. Ковешников В.Н. Очерки о географических названиях Краснодарского края. Краснодар, КрайСЮТур, 1999.
4. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. М., «Толк», 1996.
5. Расторгуев М. Ситникова С. Карабинные узлы. М., «Кроу лимитед», 1995.
6. Туристская игротка, под ред. Константинова Ю.С. М, ВЛАДОС 2000.
7. Фредерик Лисак «Горы». М., АСТ. Астрель, 2003.
8. Энциклопедия туриста. М., 1993