

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

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
от 31 августа 2024 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУДО «ЦДТ»
Чебоксарского муниципального
округа Чувашской Республики
от 31.08.2024 № 45

Дополнительная
общеобразовательная программа
«Спортивный туризм»

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст обучающихся: 11 - 14 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Елизаров Виталий Петрович
педагог дополнительного образования

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 «Спортивный 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.

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.

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.

Режим занятий. Обучающиеся в группах занимаются 2 раза в неделю по 2 часа - 33 недели в учебном году - 132 часа в год. Программы каждой ступени (каждого года) обучения состоят из разделов, позволяющих совершенствовать мастерство учащихся постепенно, возвращаясь к изученному ранее, но на более сложном уровне.

Условия приема детей в учебное объединение - свободный, после медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка; Предполагаемый (рекомендуемый) состав группы первой ступени обучения 15-20 человек, второй и третьей ступени 8-15 человек. Возраст обучающихся 11-14 лет.

Формы занятий и их сочетания в текущем учебном году Занятия предполагается проводить с полным составом группы, но по мере роста опыта занимающихся следует 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.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ступени

1. Основы общетуристской подготовки. Туризм и охраны природы.

1.1. Правила безопасности на занятиях. 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 лагеря. 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, легком беге.

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. 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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 СТУПЕНИ

1. Основы общетуристской 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 влагонепроницаемости 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 топокарт 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 аптечки: 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.

5.2. 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.

3. Учебно-тематический и календарный план обучения

1 группа второй степени

	Наименование раздела и темы	Всего	Теория	Практ
1.	Правила безопасности на занятиях по спортивному туризму. Анализ итогов учебного года.	2	2	0
2.	ОФП. Способы ориентирования на местности.	2	1	1
3.	ОФП. Движение по азимуту	8	4	4
4.	ОФП. Топографические карты.	2	1	1
5.	ОФП. Условные знаки топографических карт.	8	4	4
6.	ОФП. Совершенствование навыков в чтении топографических карт.	12	6	6
7.	ОФП. Рельеф местности, его изображение на спортивных картах.	8	4	4
8.	ОФП. Местные предметы на спортивных картах.	6	3	3
9.	ОФП. Совершенствование навыков в чтении спортивных карт.	8	4	4
10.	ОФП. Личное снаряжение спортивного туриста.	4	2	2
11.	ОФП. Пользование системой самостраховки	4	2	2
12.	ОФП. Подъем по склону по судейским перилам.	4	2	2
13.	ОФП. Подъем по склону самонаведением.	6	3	3
14.	ОФП. Спуск по склону по судейским перилам.	4	2	2
15.	ОФП. Спуск по склону самонаведением.	6	3	3
16.	ОФП. Переправа по бревну по судейским перилам.	4	2	2
17.	ОФП. Переправа по бревну с командной страховкой.	4	2	2
18.	ОФП. Переправа по параллельным веревкам.	4	2	2
19.	ОФП. Навесная переправа по судейским перилам.	6	3	3
20.	ОФП. Навесная переправа самонаведением.	8	4	4
21.	ОФП. Траверс склона	4	2	2
22.	ОФП. Совершенствование навыков в чтении спортивных карт.	6	3	3
23.	ОФП. Ориентирование карты, движение по карте.	6	3	3
24.	ОФП. Чтение карты и решение задач по карте.	6	3	3
25.	ОФП. Ориентирование в лесу.	8	4	4
26.	ОФП. Способы определения расстояния по карте и на местности.	4	2	2
27.	ОФП. Порядок действий в случае потери ориентировки.	2	1	1
28.	ОФП. Совершенствование навыков по спортивному ориентированию.	8	4	4
29.	ОФП. Разработка маршрута, оформление маршрутной документации.	2	1	1
30.	ОФП. Составление состава группы, походные обязанности.	2	1	1
31.	ОФП. Личное снаряжение для туристического похода.	2	1	1
32.	ОФП. Групповое снаряжение для туристического похода.	2	1	1
33.	ОФП. Организация туристического быта.	2	1	1
34.	ОФП. Организация бивачных работ.	2	1	1

35.	ОФП. Питание в туристическом походе.	2	1	1
36.	ОФП. Совершенствование навыков по технике пешеходного туризма	2	1	1
37.	ОФП. Совершенствование навыков по ТПТ.	12	6	6
38.	ОФП. Кровотечения, их характеристика, способы остановки.	2	1	1
39.	ОФП. Совершенствование навыков по ориентированию	2	1	1
40.	ОФП. Наложение жгута, обработка раны, наложение повязки.	2	1	1
41.	ОФП. Совершенствование навыков по ориентированию	2	1	1
42.	ОФП. Наложение жгута, обработка раны, наложение повязки.	2	1	1
43.	ОФП. Совершенствование навыков по ориентированию	2	1	1
44.	ОФП. Первая доврачебная помощь при травмах.	2	1	1
45.	ОФП. Совершенствование навыков по ориентированию	2	1	1
46.	ОФП. Первая доврачебная помощь при травмах.	2	1	1
47.	ОФП. Первая доврачебная помощь при переломах.	2	1	1
48.	ОФП. Совершенствование навыков по ориентированию	2	1	1
49.	ОФП. Первая доврачебная помощь при ожогах.	2	1	1
50.	ОФП. Совершенствование навыков по ТПТ.	2	1	1
51.	ОФП. Первая доврачебная помощь при укусах змей.	2	1	1
52.	ОФП. Совершенствование навыков по ориентированию	2	1	1
53.	ОФП. Совершенствование навыков по ТПТ.	2	1	1
54.	Промежуточная аттестация обучающихся	4	2	2
	109 занятий по 2 часа	218	110	108

**Учебно-тематический и календарный план обучения
первой ступени 2 группы**

	Наименование раздела и темы	Всего	Теория	Практ
1	Правила безопасности на занятиях по спортивному туризму.	1	1	0
2	Виды туризма и их особенности.	1	1	0
3	Развитие массового и спортивного туризма в стране.	1	1	0
4	ОФП. Разработка маршрута, оформление маршрутной документации.	1	0,5	0,5
5	ОФП. Составление состава группы, походные обязанности.	1	0,5	0,5
6	ОФП. Личное снаряжение для туристического похода.	1	0,5	0,5
7	ОФП. Групповое снаряжение для туристического похода.	1	0,5	0,5
8	ОФП. Организация туристического быта.	1	0,5	0,5
9	ОФП. Организация бивачных работ.	1	0,5	0,5
10	ОФП. Питание в туристическом походе.	1	0,5	0,5
11	ОФП. Способы ориентирования на местности.	1	0,5	0,5
12	ОФП. Движение по азимуту	4	2	2
16	ОФП. Топографические карты.	1	0,5	0,5
17	ОФП. Условные знаки топографических карт.	4	2	2
21	ОФП. Совершенствование навыков в чтении топографических карт.	6	3	3

27	ОФП. Рельеф местности, его изображение на спортивных картах.	4	2	2
31	ОФП. Местные предметы на спортивных картах.	3	1,5	1,5
34	ОФП. Совершенствование навыков в чтении спортивных карт.	4	2	2
38	ОФП. Личное снаряжение спортивного туриста.	2	1	1
40	ОФП. Пользование системой самостраховки.	2	1	1
42	ОФП. Подъем по склону по судейским перилам.	2	1	1
44	ОФП. Спуск по склону по судейским перилам.	2	1	1
46	ОФП. Спуск по склону самонаведением.	3	1,5	1,5
49	ОФП. Переправа по бревну по судейским перилам.	2	1	1
51	ОФП. Переправа по бревну с командной страховкой.	2	1	1
53	ОФП. Переправа по параллельным веревкам.	2	1	1
55	ОФП. Навесная переправа по судейским перилам.	3	1,5	1,5
58	ОФП. Навесная переправа самонаведением.	4	2	2
62	ОФП. Траверс склона	2	1	1
64	ОФП. Совершенствование навыков в чтении спортивных карт.	3	1,5	1,5
67	ОФП. Ориентирование карты, движение по карте.	3	1,5	1,5
70	ОФП. Чтение карты и решение задач по карте.	3	1,5	1,5
73	ОФП. Ориентирование в лесу.	2	1	1
75	ОФП. Способы определения расстояния по карте и на местности.	2	1	1
77	ОФП. Порядок действий в случае потери ориентировки.	1	0,5	0,5
78	ОФП. Совершенствование навыков по спортивному ориентированию.	4	2	2
82	ОФП. Совершенствование навыков по технике пешеходного туризма	1	0,5	0,5
83	ОФП. Совершенствование навыков по ТПТ.	6	3	3
89	ОФП. Кровотечения, их характеристика, способы остановки.	1	0,5	0,5
90	ОФП. Совершенствование навыков по ориентированию	1	0,5	0,5
91	ОФП. Наложение жгута, обработка раны, наложение повязки.	1	0,5	0,5
92	ОФП. Совершенствование навыков по ориентированию	1	0,5	0,5
93	ОФП. Наложение жгута, обработка раны, наложение повязки.	1	0,5	0,5
94	ОФП. Совершенствование навыков по ориентированию	1	0,5	0,5
95	ОФП. Первая доврачебная помощь при травмах.	1	0,5	0,5
96	ОФП. Совершенствование навыков по ориентированию	1	0,5	0,5
97	ОФП. Первая доврачебная помощь при травмах.	1	0,5	0,5
98	ОФП. Первая доврачебная помощь при переломах.	1	0,5	0,5
99	ОФП. Совершенствование навыков по ориентированию	1	0,5	0,5
100	ОФП. Первая доврачебная помощь при ожогах.	1	0,5	0,5
101	ОФП. Совершенствование навыков по ТПТ.	1	0,5	0,5
102	ОФП. Первая доврачебная помощь при укусах змей.	1	0,5	0,5
103	ОФП. Совершенствование навыков по ориентированию	1	0,5	0,5
104	ОФП. Совершенствование навыков по ТПТ.	1	0,5	0,5
105	ОФП. Способы определения расстояния по карте и на местности.	1	0,5	0,5

106	ОФП. Способы определения расстояния по карте и на местности.	1	0,5	0.5
107	ОФП. Порядок действий в случае потери ориентировки.	1	0,5	0.5
108	Промежуточная аттестация обучающихся	1	0,5	0.5
109	Промежуточная аттестация обучающихся	1	0,5	0.5
110	Промежуточная аттестация обучающихся	1	0,5	0.5
111	Промежуточная аттестация обучающихся	1	0,5	0.5
	111 занятий по 1 часу	111	57	54

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Знания и умения, которыми должен обладать выпускник 1 степени 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;
- командно 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;

5. Педагогический контроль за учебным процессом. Формы и сроки аттестации.

№ п/п	Какие знания, умения, навыки контролируются	Форма подведения итогов			
		текущий контроль	дата	промежуточный контроль	дата
1	Основные туристические узлы.	Зачет	ноябрь	зачет	май
2.	Условные знаки топографических карт	Тестирование	январь	зачет	май
3.	Условные знаки спортивных карт.	Тестирование	февраль	зачет	май
4.	Техника пешеходного туризма	Зачет	март	зачет	май
5.	Контрольно-туристский маршрут	Зачет	апрель	зачет	май

6. Воспитательная работа

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

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 СА. 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 игротека, под ред. Константинова Ю.С. М.,ВЛАДОС 2000.
7. Фредерик Лисак «Горы». М., АСТ. Астрель, 2003.
8. Энциклопедия туриста. М., 1993.