Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Детско - юношеский центр спорта и туризма
городского округа город Нефтекамск
Республики Башкортостан

ПРИНЯТА	РАССМОТРЕНА	УТВЕРЖДЕНА
на заседании	на заседании	Директор МАУ ДО ДЮЦ СТ
методического совета	педагогического	_____И. С. Ременникова
от 22.08.2022 г.	совета от 31.08.2022 г.	Приказ № 291
Протокол №1	Протокол № 1	от 01.09.2022 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 7A7A9B29BB4ACF2A8BEBA54F68930229887F34C5
Владелец: Ременникова Инна Сергеевна
Действителен: с 25.01.2022 до 25.04.2023

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности

«Юный турист»

Уровень: базовый
Возраст обучающихся - 9-12 лет
Срок реализации - 2 года (540 час.)

Автор – составитель:
Филимонов Андрей Михайлович,
педагог дополнительного образования

Нефтекамск, 2022 г.

Год разработки программы 2022

Лист внесения изменений в программу

Дата внесения изменений	**Раздел программы**	**Внесенные изменения**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Юный турист» педагога дополнительного образования Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан Филимонова А.М. рекомендована к реализации.

Методист Желенкова Елена Александровна.

22.08.2022г.

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
1.1 Пояснительная записка

Направленность программы – туристско - краеведческая. Уровень: базовый. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы. Физическая культура занимает важное место в общечеловеческой культуре, «здоровый образ жизни», «физическая культура жизни», «физкультурная образованность» - эти словосочетания всё чаще входят в нашу повседневную жизнь, составляя её неотъемлемую часть. Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребенка здоровым, разносторонним, физически развитым и современным – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед учреждением дополнительного образования.

Одним из средств физического воспитания обучающихся, сочетающих в себе элементы морально-нравственного, трудового и эстетического воспитания, является туризм. Туристская деятельность связана с переменой мест и организуется при любой погоде. Туристская деятельность и участие в туристских состязаниях вызывает у обучающихся радость жизни.

Туризм оказывает большое влияние на состояние здоровья детей и подростков и помогает им овладеть жизненно важными навыками. Активные движения на свежем воздухе способствуют закаливанию организма и улучшают здоровье. Ходьба с грузом и дозированной нагрузкой укрепляет сердечно-сосудистую систему. Туризм способствует воспитанию любознательности, волевых качеств. Знакомство с новыми работами, природой, встречи с людьми обогащают их. Походная жизнь развивает наблюдательность, сообразительность, смелость, решительность, самостоятельность. Туристская деятельность проводится большей частью в коллективе, когда один зависит от другого и в обязательном порядке требуется тактичность, внимательное отношение друг к другу, когда собственные интересы нельзя ставить выше интересов коллектива, всё это предоставляет большие возможности для интенсивного воспитания в духе коллективизма, а так же для формирования таких черт характера, как воля, уверенность в себе, выдержка, самостоятельность, решительность, готовность прийти на помощь. Туризм – это нечто большее, чем отдых. Туризм – это школа жизни, мужества, выживания.

Нормативно-правовым основанием для разработки программы «Художественная гимнастика» является: – Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 г.№304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской

Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее - ФЗ№273); – Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ № 196); – Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196» (далее – Приказ№ 533); – Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»; – Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; – Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (далее – СП 2.4.3648-20); – Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; Приложение 3 6 – Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей». Протокол от 30.11.2016 №11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам; – Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г.№09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Актуальность Данный курс призван сформировать у учащихся простейшие туристские навыки по пешеходному и водному туризму, обеспечить безопасные походы и развивать экологическое мировоззрение. Физическая нагрузка, связанная с систематическими движениями на свежем воздухе в любую погоду, оказывает благоприятное влияние на нервную систему и весь организм. В содержании программы предусмотрено, обучение техническим приемам преодоление препятствий на природном и искусственном рельефе с применением специального снаряжения и оборудования. Управление сплав средствами и прохождение водных препятствий. Предполагает развитие командного взаимодействия, взаимовыручки, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, через совместную деятельность, проведение прогулок, игр, походов выходного дня, экскурсий и походов.

Новизна данной программы Создание системы последовательного обучения туризму – это прогрессивная форма обучения. Туризм несёт в

себе оздоровительную, образовательную (познавательную) и воспитательную ценность Комплексная подготовка по видам туризма, такие как; пеший и водный туризм, скалолазание, расширяет возможности к изучению и познанию истории родного края, ее достопримечательностей и способствует воспитанию патриота своей Родины.

Отличительные особенности этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой.

Тип программы. Модифицированная, составлена на основании примерных (типовых) программ: Программы для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели», «Пеше-лыжный туризм», «Водный туризм», «Юные инструкторы туризма» - М.: ФЦДЮТиК, 2012-2015 гг.

Педагогическая целесообразность. программа обусловлена стремлением ребёнка к познанию окружающего мира, к духовному общению с другими людьми, к самоутверждению. программа носит комплексный характер. Особенно ценным в туризме является фактор непрерывности смены объектов познавательной деятельности, обеспечиваемый тем, что турист постоянно попадает в самые различные ситуации, которые требуют от него определенных навыков восприятия, заставляют его творчески мыслит и принимать самостоятельные решения.

1.2 Цель программы: сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности и физического развития через туристскую деятельность.

Задачи:

Образовательные:

- приобретение умений и навыков в технике пешеходного, водного туризма, скалолазания, специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы;
- приобретение определенных краеведческих знаний.

Развивающие:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- развитие личностных свойств - самостоятельности и волевых качеств;

Воспитательные:

- воспитание бережного отношения к природному и культурному наследию родного края;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

Физическая подготовка:

- физическое совершенствование школьников – развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- участие в соревнованиях и походах (в том числе многодневных)

Формы реализации программы:

- лекционная (обзорные беседы, сообщения);
- краеведческие викторины, игры, конкурсы; тесты, дидактические игры с карточками;
- экскурсии (музеи, театры, библиотеки);
- творческие встречи;
- соревнования, походы выходного дня, прогулки;
- тематические вечера, праздники;
- учебно-познавательные поездки;
- практические занятия.

Условия реализации:

- технические средства обучения;
- дидактический материал;
- посещение музеев, выставок, театральных представлений;
- походы, познавательные прогулки;
- краеведческие игры, викторины;
- соревнования по туризму;

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы: 9-12 лет

Сроки реализации дополнительной образовательной программы – 2 года.

Формы и режим занятий.

В объединении учебный процесс состоит **из двух частей: организационно - теоретической** и **практико - соревновательно - досуговый**.

Режим работы: 2 раза в неделю, 6 академических часа, первого года обучения.

3 раза в неделю, 9 академических часа, второго года обучения. Допускается проведение занятий с детьми первого года обучения, возраст 9 - 12 лет, физически подготовленных, с недельной нагрузкой, 9 академических часа. Рекомендуемый состав группы первого года занятий – 15 человек. При наборе обучающихся в группу (объединение, команду) первого года занятий следует комплектовать с превышением минимального состава объединения с учетом естественного отсева. Второго года обучения – 12 человек. Данная программа включает в себя: спортивное ориентирование, начальную туристскую подготовку по видам туризма и краеведение. В систему подготовки и воспитания юных туристов включены: физическая, техническая, теоретическая и психологическая подготовка.

Основные формы взаимодействия педагога с родителями (законными представителями) обучающихся.

Для успешного выполнения программы является тесная работа с родителями детей. Педагог обучает родителей, как правильно выполнять упражнения, сообщает об успехах и трудностях детей, составляет с ними планы совместных занятий.

1. Групповые формы:
   – Дни открытых дверей.
   – Родительское собрание.
   – Совместные походы.
   – Совместная досуговая деятельность.
2. Индивидуальные формы:
   – Анкетирование, диагностика
   – Индивидуальная консультация (беседа).
   – Просветительская работа.

1.3. Содержание программы
УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1-й год обучения

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Введение**	**3**	**3**		
1.1.	«Туризм – познание, отдых, спорт»	1	1	-	Беседа. игра
1.2.	Правила поведения и ТБ на занятиях	1	1	-	Беседа
1.3.	Виды и направления туризма	1	1	-	Беседа презентация
2.	**Основы туризма**	**92**	**18**	**74**	
2.1.	Личное и групповое снаряжение туриста-пешеходника	2	1	1	Беседа практическое занятие.
2.2.	Личное и групповое снаряжение туриста-водника	2	1	1	Беседа практическое занятие.
2.3.	Техника пешеходного туризма (ТПТ)	41	5	36	Беседа практическое занятие.
2.4.	Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)	12	4	8	Беседа практическое занятие.
2.5.	Основы техники водного туризма	12	3	9	Беседа практическое занятие.

2.5.	Основы техники «Скалолазание»	18	3	15	Беседа практическое занятие.
2.6.	Соревновательная практика юного туриста	5	1	4	Беседа практическое занятие.
3.	**Ориентирование на местности**	**17**	**5**	**12**	
3.1.	Основы ориентирования, топографическая подготовка	3	1	2	Беседа практическое занятие.
3.2.	Виды ориентирования	6	2	4	Беседа
3.3.	Техника ориентирования	8	2	6	Беседа практическое занятие.
4	**Основы гигиены и первая доврачебная помощь**	**6**	**2**	**4**	
4.1.	Личная гигиена, профилактика заболеваний и травм на занятиях, соревнованиях, в походе	3	1	2	Беседа практическое занятие.
4.2.	Походная медицинская аптечка	1	1		Беседа
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	2		2	Беседа практическое занятие.
5.	**Краеведение**	**18**	**13**	**5**	
5.1	Родной край, его природные особенности.	3	3		Беседа практическое занятие.
5.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных	5	5		Беседа практическое
5.3	По историческим местам малой родины.	10	5	5	Беседа практическое занятие.
6.	**Физическая подготовка**	**39**	**4**	**35**	
6.1.	Краткие сведения о строении организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья.	1	1	-	Беседа
6.2	Врачебный контроль, самоконтроль,	1	1		Беседа

6.3.	Общая физическая подготовка	21	1	20	практическое занятие.
6.4.	Специальная физическая подготовка	16	1	15	практическое занятие.
7.	**Организация и проведение походов**	**41**	**6**	**35**	
7.1	Подготовка и проведение похода	26	1	25	Беседа практическое занятие.
7.2.	Организация туристского быта	4	1	3	Беседа практическое занятие.
7.3	Питание в туристском походе	3	1	2	Беседа
7.4.	Правила движения в походе	2	1	1	Беседа практическое занятие.
7.5.	Экстремальные ситуации в природной среде	3	1	2	Беседа
7.6.	Виды костров	2	1	1	Беседа практическое занятие.
7.7.	Подведение итогов похода	1	-	1	Беседа практическое занятие.
	Итого:	216	51	165	
	Всего:	**216**			

Содержание учебного плана
1-й год обучения

Задачи 1 года обучения:

В процессе реализации программы 1 года обучения необходимо изучить:
- требования техники безопасности при проведении занятий, соревнований и походов;
- перечень личного и общественного снаряжения в походе;
- основные правила укладки рюкзака;
- основы техники и тактики пешего маршрута;
- основные компоненты походной медицинской аптечки;
- способы транспортировки пострадавшего;
- основные продукты питания в поход;
- правила сборки рюкзака;
- назначение специального снаряжения;
- виды катамаранов их комплектацию;

- виды костров и их назначение;
- научить работать с картой и компасом, ориентироваться без карты и компаса;
-научить оказанию первой медицинской помощи при ранах, травмах и кровотечениях;
- научить завязывать основные узлы;

Раздел 1. Введение

1.1. «Туризм – познание, отдых, спорт»

Теория: Туризм - средство физического развития, оздоровления и закаливания. История развития и организация туризма. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии страны. Средства туризма: прогулки, экскурсии, походы, путешествия, туристские слеты, соревнования, экспедиции, туристское краеведение, их характеристика.

Практика: Знакомство детей с местом и условиями проведения учебных занятий. Просмотр фото- и видеоматериалов о туризме.

1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях

Теория: Соблюдение правил поведения - основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слетах и соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы.

Соблюдение правил дорожного движения; поведения при переездах группы на транспорте; пожарной безопасности; поведения на воде. Требования техники безопасности при работе с личным и групповым снаряжением. Меры личной безопасности в нестандартных ситуациях.

Практика: Формирование практических умений и навыков, соблюдение техники безопасности на занятиях по туризму, скалолазанию, ориентированию, на воде в походе. Отработка правильных действий в работе со специальным снаряжением. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

1.3 Виды туризма (1ч.)

Теория: Виды туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм, парусный туризм, конный. Особенности самодеятельного туризма.

Практика: Просмотр видеороликов, презентаций

Раздел 2. Основы пешеходного туризма

2.1. Личное и групповое снаряжение туриста-пешеходника

Теория: Понятие о личном снаряжении: Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, участия в экскурсии: рюкзачок и требования к нему; обувь, требования к одежде (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены; требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка

рюкзачка, соблюдение гигиенических требований. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями и сезоном года. Уход за личным снаряжением.

Снаряжение для занятий ориентированием (в летний период): компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

Снаряжение для одно-трехдневного похода. Перечень личного снаряжения, требования к нему; типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки; правила размещения предметов в рюкзаке; одежда и обувь для летнего похода.

Понятие о групповом снаряжении, требования к нему. Походное снаряжение: котелки, таганок, саперная лопатка, (рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки.

Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатка, хозяйственный набор. Правила их эксплуатации.

Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

Практика: Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения.

Типы рюкзаков: спортивные, походные; их назначение, преимущества и недостатки. Установка и снятие палатки.

Эксплуатация, ремонт и хранение группового снаряжения

2.2. Личное и групповое снаряжение туриста-водника

Теория: Понятие о личном снаряжении: Личное снаряжение юного туриста для участия в в водном походе, рюкзак, баул и требования к нему; обувь, требования к одежде (белье, гидрокостюм, анарак, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены; требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями и сезоном года. Уход за личным снаряжением.

Снаряжение для одно-трехдневного похода. Перечень личного снаряжения, требования к нему; типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки; правила размещения предметов в рюкзаке; одежда и обувь для водного похода.

Понятие о групповом снаряжении, требования к нему. Походное снаряжение: котелки, таганок, саперная лопатка, (рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки.

Перечень командного снаряжения: сплав средства, весла, веревки, рюкзаки, палатка, хозяйственный набор. Правила их эксплуатации.

Типы катамаранов, надувных и каркасных байдарок, лодок, их назначение, преимущества и недостатки.

Практика: Укладка рюкзака. Установка и снятие палатки. Сборка, разборка катамарана.

Эксплуатация, ремонт и хранение группового снаряжения.

2.3. Техника пешеходного туризма (ТПТ)»

Теория: Способы преодоления простейших естественных препятствий (без туристского специального снаряжения); организация движения группы в лесном массиве; преодоление простых водных преград (ручьев, луж), преодоление крутых склонов; движение по дорогам (дорожкам), преодоление спусков. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие.

Естественное и искусственное препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствия. Правила безопасного преодоления препятствия. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное и командное, в том числе сквозное, прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие членов в спортивной туристской команде. Права и обязанности участника юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

Туристские узлы: прямой, проводник восьмерка, встречный. Их свойства, назначение и применение юными туристами в туристских прогулках (походах).

Практика: Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствия (без снаряжения). Вязка узлов по названию и по их назначению.

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов:

без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну;

2.4. Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»

Отработка преодоления локальных препятствий в цельном маршруте с самостраховкой и взаимостраховкой. Преодоление препятствий с помощью наведённых верёвочных перил. Техника передвижения юных туристов: спуски, подъемы. Движение по слабопересеченной и равнинной местности. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие. Преодоление естественных завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам

(спуски и подъемы).

Переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

Прохождение маркированного маршрута. Способы маркировки дистанции. Основные правила и условия соревнований туристского (экскурсионного) ориентирования на маркированной трассе. Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместное педагогом. Ознакомление с техническими приемами ориентирования.

2.5. Основы техники водного туризма

Теория: Изучение района путешествия. Разработка нитки маршрута, план – график маршрута. Разработка запасных вариантов маршрута. Места дневок, радиальных выходов. Изучение, разведка сложных участков, способы их прохождения, организация страховки, самостраховка при нестандартных ситуациях. Порядок посадки и высадки, размещения груза на катамаране. Техника управления катамараном, взаимодействие группы. Техника и тактика прохождения локальных препятствий.

Практика: Сборка разборка катамарана, отработка технических приемов на воде. Транспортировка, обслуживание и хранение снаряжения

2.6. Основы техники «Скалолазание»

Теория: Скалолазание как один из видов спортивного туризма. Техника скалолазания. Боулдеринг - спортивная дисциплина в скалолазании. Техника и тактика преодолении дистанции.

Практика: Упражнения на стенке по развитию координации движений, увеличению подвижности суставов.

Лазание по вертикальной стенке со страховкой. Лазание на трудность с отрицательным углом.

2.7. Соревновательная практика юного туриста

Естественные и искусственные препятствия. Виды и название препятствий 1класса. Способы преодоления препятствия. Правила безопасного преодоления препятствия. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное и командное, в том числе сквозное, прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие членов в спортивной туристской команде. Права и обязанности участника юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

Раздел 3. Ориентирование

3.1. Основы ориентирования. Мой дом, моя школа, школьный двор, места посещения и занятий

Формирование представлений занимающихся о своем доме(квартире), школе и школьном дворе. Мест занятий; назначении и расположении различных комнат, кабинетов в здании школы и

сооружений школьного двора.

Практические занятия. Экскурсия по зданию школы, кабинетам и другим помещениям.

Занятие на местности. Экскурсия на школьный двор и пришкольный участок. Мест занятий (знакомство с назначением) построек и объектов.

План местности

Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома или своей улицы). Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где их герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей). История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества. Изображение местности (школьного двора) на рисунке, фотографии, схеме или плане. |

Практические занятия. Рисовка занимающимися плана стола (парты), класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы.

Занятия на местности. Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора.

Условные знаки

Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки. Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса). Юный топограф в туристской группе.

Практические занятия. Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Легенда туристского маршрута. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии.

Занятие на местности. Составление легенды движения группы условными знаками.

3.2. Ориентирование по сторонам горизонта

Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

Практическое занятие. Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса) или района школы, пришкольного участка.

Ориентирование на местности

Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы передвижения и ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы,

линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения юных туристов, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).

Занятия на местности. Ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне школы. Ориентирование в парке по дорожно-тропиночной сети.

3.3. Виды туристского ориентирования

Виды туристского ориентирования и их различия. Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и требования к его креплению.

Практические занятия. Умение правильно и надежно крепить номер участника, упаковывать карту (схему) и обеспечивать ее сохранность. Движение по плану (схеме).

Занятия на местности - прохождение маршрутов ориентир брования по выбору. Основные правила и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Условия определения победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирование маршрута) и количества контрольных пунктов (КП). Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом. Ознакомление с техническими приемами ориентирования.

Способы отметки на КП

Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП: компостерные и карандашные.

Занятия на местности. Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-состязание на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».

Экскурсионное ориентирование

Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в микрорайоне школы, на своей улице (населенном пункте). Поиск, выявление, знакомство и нанесение на бумажную основу - план микрорайона школы, улицы, двора, различных памятников и других объектов.

Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1 Личная гигиена юного туриста

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы.

Практические занятия. Упаковка продуктов питания для организации перекуса на туристской прогулке. Личная гигиена юного туриста на привале, при организации перекуса. Работа санитара туристской группы. Чтение и обсуждение книг о правилах личной гигиены с организацией чаепития (для закрепления правил личной гигиены).

Оказание первой доврачебной помощи

• *при порезах, ссадинах, ушибах, мозолях.* Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика;

• *попадании в глаза посторонних предметов.* Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь. Способы обработки;

• *ожогах и обморожениях.* Причины ожогов и обморожений. Виды ожогов и обморожений, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза;

• *тошноте, рвоте (отравлении).* Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание необходимой помощи;

• *солнечном, тепловом ударе.* Причины теплового и солнечного удара. Необходимая помощь. Признаки заболевания.

Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок

Правила и способы обработки ран, ссадин. Требования к правилам наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Практическое занятие. Игра «Айболит» (необходимая первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

медикаментов, их упаковки.

4.2 Индивидуальная и групповая медицинская аптечки

Состав медицинской аптечки для туристской прогулки (индивидуальной и групповой). Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитара (медика) группы. |

Практическое занятие. Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности

4.3 Способы транспортировки пострадавшего

Организация элементарной транспортировки пострадавшего при различных типах простых травм.

Практические занятия. Способы транспортировки пострадавшего на руках. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Изготовление транспортных средств из курток, штормовок.

Занятия на местности. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Раздел 5. Краеведение

5.1. Родной край, его природные особенности, история.

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

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

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

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

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практические занятия

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки, культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

5.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.

Изучение района путешествия

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Насе ление данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями. Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений.

Деятельность по охране природы в условиях похода.

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников.

Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе.

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

Практические занятия

Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

5.3 Основы безопасности в различных условиях

Правила поведения и соблюдения тишины при участии в туристской прогулке, экскурсии в парк (лес), взаимопомощь в туристской группе. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными). Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы

Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Знание телефонов аварийных служб.

Практическое занятие. Игры на темы: «Что делать в случае (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, и посторонних предметов и пр.)?», «Действия в аварийной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы.

Раздел 6. Общая и специальная физическая подготовка

6.1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спортом.

Практика: Просмотр схемы строения человека, мышечный аппарат.

6.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Понятие о здоровом образе жизни. Необходимость чередования труда и спортивных занятий. Режим питания.

Практика: Прохождение врачебного контроля. Способы самоконтроля и восстановления.

6.3. Общая физическая подготовка |и оздоровление организма

Комплекс утренней физической зарядки. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Развитие функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные (игры, гонки, плавание). Развитие силы. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

Занятия на местности. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры.

6.4 Специальная спортивно-оздоровительная физическая подготовка (16ч.)

Техника в преодолении локальных препятствий

Развитие общей и специальной выносливости непосредственно в условиях природной среды. Практика: Бег с локальными препятствиями и по пересеченной местности (переправы, лазания, спуски и подъёмы). Туристские упражнения со спец оборудованием на развитие силы, координации и гибкости.

Упражнения для развития ловкости

Комплексы гимнастических упражнений, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастической скамье.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Переправа по бревну, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну.

Упражнения для развития силы

Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Отжимания: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук,

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения на гибкость, растяжение и

подвижность суставов.

Раздел 7. Организация и проведение походов

7.1. Подготовка и проведение похода

Теория: Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

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

Практика: Изучение района похода по литературе, картам, отчетам о походе. Подготовка личного и группового снаряжения. Проведение похода выходного дня.

7.2. Организация туристского быта

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

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Правила поведения в палатке.

Правила разведения костра. Типы костров. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практика: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Разведение костра, заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы.

7.3. Питание в туристском походе

Теория: Значение правильного питания в походе. Организация питания в одно-трехдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте.

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

7.4. Правила движения в походе

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

Практика: Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

7.5. Экстремальные ситуации в природной среде

Теория: Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода; недисциплинированность; слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное

снаряжение); переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий; пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута; недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре; неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.
Объективные опасности: резкие изменения погоды, все технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые.
Практика: Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Факторы выживания в природных условиях.

7.6. Виды костров и их назначение

Теория: Порядок размещения и разжигание костра. Виды костров. Предназначение костров. Техника безопасности при разведении костра.
Практика: Подготовка места для костра. Заготовка хвороста для розжига. Разведение костра.

7.8. Подведение итогов похода

Теория: Составление отчета о походе.
Практика: Обсуждение итогов похода. Составление фотоотчета о походе.

Планируемые результаты 1 года обучения:

- знать требования техники безопасности при проведении занятий, соревнований и походов;
- знать перечень личного и общественного снаряжения в походе;
- знать основные правила укладки рюкзака;
- знать основы техники и тактики пешего маршрута;
- знать основные компоненты походной медицинской аптечки;
- знать способы транспортировки пострадавшего;
- знать основные продукты питания в поход;
- уметь грамотно собрать рюкзак;
- знать назначение специального снаряжения;
- знать виды катамаранов их комплектацию;
- знать виды костров и их назначение;
- работать с картой и компасом, ориентироваться без карты и компаса;
- оказать первую медицинскую помощь при ранах, травмах и кровотечениях;
- уметь завязывать основные узлы;

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2-й год обучения

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Введение**	**4**	**4**		
1.1.	«Туризм – познание, отдых, спорт»	1	1	-	Беседа. игра
1.2.	Правила поведения и ТБ на занятиях	2	2	-	Беседа
1.3.	Виды и направления туризма	1	1	-	Беседа презентация
2.	**Основы туризма**	**128**	**28**	**100**	
2.1.	Личное и групповое снаряжение туриста-пешеходника	5	2	3	Беседа практическое занятие.
2.2.	Личное и групповое снаряжение туриста-водника	4	2	2	Беседа практическое занятие.
2.3.	Техника пешеходного туризма (ТПТ)	57	7	50	Беседа практическое занятие.
2.4.	Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)	16	6	10	Беседа практическое занятие.
2.5.	Основы техники водного туризма	14	4	10	Беседа практическое занятие.
2.5.	Основы техники «Скалолазание»	25	5	20	Беседа практическое занятие
2.6.	Соревновательная практика юного туриста	7	2	5	Беседа практическое занятие
3.	**Ориентирование на местности**	**26**	**6**	**20**	
3.1.	Основы ориентирования, топографическая подготовка	7	2	5	Беседа практическое занятие.
3.2.	Виды ориентирования	6	2	4	Беседа практическое занятие.
3.3.	Техника ориентирования	13	2	11	Беседа практическое занятие.
4	**Основы гигиены и первая доврачебная помощь**	**11**	**4**	**7**	

4.1.	Личная гигиена, профилактика заболеваний и травм на занятиях, соревнованиях, в походе	3	1	2	Беседа практическое занятие.
4.2.	Походная медицинская аптечка	1	1		Беседа
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка	7	2	5	Беседа практическое занятие.
5.	**Краеведение**	**28**	**13**	**15**	
5.1	Родной край, его природные особенности.	3	3		Беседа практическое занятие.
5.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	10	5	5	Беседа практическое занятие.
5.3	По историческим местам малой родины.	15	5	10	Беседа практическое занятие.
6.	**Физическая подготовка**	**86**	**10**	**76**	
6.1.	Краткие сведения о строении организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья	2	2	-	Беседа
6.2	Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травматизма	2	2		Беседа
6.3.	Общая физическая подготовка	43	3	40	практическое занятие.
6.4.	Специальная физическая подготовка	39	3	36	практическое занятие.
7.	**Организация и проведение походов**	**41**	**6**	**35**	
7.1	Подготовка и проведение	26	1	25	Беседа практическое занятие.
7.2.	Организация туристского быта	4	1	3	Беседа практическое занятие.
7.3	Питание в туристском походе	3	1	2	Беседа практическое занятие.
7.4.	Правила движения в походе	2	1	1	Беседа практическое занятие.
7.5.	Экстремальные ситуации в природной среде	3	1	2	Беседа

7.6.	Виды костров	2	1	1	Беседа практическое занятие.
7.7.	Подведение итогов похода	1	-	1	Беседа практическое занятие
	Итого:	324	71	253	
	Всего:	**324**			

Содержание учебного плана
2-й год обучения

Задачи 2 года обучения:

В процессе реализации программы 2 года обучения необходимо изучить:
- требования техники безопасности при проведении занятий, соревнований и походов;
- перечень личного и общественного снаряжения в походе;
- основные правила укладки рюкзака;
- основные элементы топографической карты, условные обозначения;
- основы техники и тактики пешего маршрута;
- основы тактики и техники водного маршрута;
- основные компоненты походной медицинской аптечки;
- способы транспортировки пострадавшего;
- основные продукты питания в поход;
- способы поведения в ЧС;
- правила сборки рюкзака;
- назначение специального снаряжения;
- виды катамаранов их комплектацию;
- виды костров и их назначение;
- научить работать с картой и компасом, ориентироваться без карты и компаса;
- научить оказанию первой медицинской помощи при ранах, травмах и кровотечениях;
- научить завязывать основные узлы;

Раздел 1. Введение

1.1. «Туризм – познание, отдых, спорт»

Теория: Туризм - средство физического развития, оздоровления и закаливания. История развития и организация туризма. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии страны. Средства туризма: прогулки, экскурсии, походы, путешествия, туристские слеты, соревнования, экспедиции, туристское краеведение, их характеристика.

Практика: Знакомство детей с местом и условиями проведения учебных занятий. Просмотр фото- и видеоматериалов о туризме.

1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях

Теория: Соблюдение правил поведения - основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слетах и соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы.

Соблюдение правил дорожного движения; поведения при переездах группы на транспорте; пожарной безопасности; поведения на воде. Требования техники безопасности при работе с личным и групповым снаряжением. Меры личной безопасности в нестандартных ситуациях.

Практика: Формирование практических умений и навыков, соблюдение техники безопасности на занятиях по туризму, скалолазанию, ориентированию, на воде в походе. Отработка правильных действий в работе со специальным снаряжением. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

1.3 Виды туризма

Теория: Виды туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм, парусный туризм, конный. Особенности самодеятельного туризма.

Практика: Просмотр видеороликов, презентаций

Раздел 2. Основы пешеходного туризма

2.1. Личное и групповое снаряжение туриста-пешеходника

Теория: Понятие о личном снаряжении: Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, участия в экскурсии: рюкзачок и требования к нему; обувь, требования к одежде (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены; требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзачка, соблюдение гигиенических требований. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями и сезоном года. Уход за личным снаряжением.

Снаряжение для занятий ориентированием (в летний период): компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

Снаряжение для одно-трехдневного похода. Перечень личного снаряжения, требования к нему; типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки; правила размещения предметов в рюкзаке; одежда и обувь для летнего похода.

Понятие о групповом снаряжении, требования к нему. Походное снаряжение: котелки, таганок, саперная лопатка, (рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки.

Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатка, хозяйственный набор. Правила их эксплуатации.

Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

Практика: Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения.

Типы рюкзаков: спортивные, походные; их назначение, преимущества и недостатки. Установка и снятие палатки.

Эксплуатация, ремонт и хранение группового снаряжения

2.2. Личное и групповое снаряжение туриста-водника

Теория: Понятие о личном снаряжении: Личное снаряжение юного туриста для участия в в водном походе, рюкзак, баул и требования к нему; обувь, требования к одежде (белье, гидрокостюм, анарак, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены; требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями и сезоном года. Уход за личным снаряжением.

Снаряжение для одно-трехдневного похода. Перечень личного снаряжения, требования к нему; типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки; правила размещения предметов в рюкзаке; одежда и обувь для водного похода.

Понятие о групповом снаряжении, требования к нему. Походное снаряжение: котелки, таганок, саперная лопатка, (рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки.

Перечень командного снаряжения: сплав средства, весла, веревки, рюкзаки, палатка, хозяйственный набор. Правила их эксплуатации.

Типы катамаранов, надувных и каркасных байдарок, лодок, их назначение, преимущества и недостатки.

Практика: Укладка рюкзака. Установка и снятие палатки. Сборка, разборка катамарана.

Эксплуатация, ремонт и хранение группового снаряжения.

2.3. Техника пешеходного туризма (ТПТ)»

Теория: Способы преодоления простейших естественных препятствий (без туристского специального снаряжения); организация движения группы в лесном массиве; преодоление простых водных преград (ручьев, луж), преодоление крутых склонов; движение по дорогам (дорожкам), преодоление спусков. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие.

Естественное и искусственное препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствия. Правила безопасного преодоления

препятствия. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное и командное, в том числе сквозное, прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие членов в спортивной туристской команде. Права и обязанности участника юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

Туристские узлы: прямой, проводник восьмерка, встречный. Их свойства, назначение и применение юными туристами в туристских прогулках (походах).

Практика: Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствия (без снаряжения). Вязка узлов по названию и по их назначению.

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов:

без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну;

2.4. Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»

Отработка преодоления локальных препятствий в цельном маршруте с самостраховкой и взаимостраховкой. Преодоление препятствий с помощью наведённых верёвочных перил. Техника передвижения юных туристов: спуски, подъемы. Движение по слабопересеченной и равнинной местности. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие. Преодоление естественных завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

Переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

Прохождение маркированного маршрута. Способы маркировки дистанции. Основные правила и условия соревнований туристского (экскурсионного) ориентирования на маркированной трассе. Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместное педагогом. Ознакомление с техническими приемами ориентирования.

2.5. Основы техники водного туризма

Теория: Изучение района путешествия. Разработка нитки маршрута, план – график маршрута. Разработка запасных вариантов маршрута. Места дневок, радиальных выходов. Изучение, разведка сложных участков,

способы их прохождения, организация страховки, самостраховка при нестандартных ситуациях. Порядок посадки и высадки, размещения груза на катамаране. Техника управления катамараном, взаимодействие группы. Техника и тактика прохождения локальных препятствий.

Практика: Сборка разборка катамарана, отработка технических приемов на воде. Транспортировка, обслуживание и хранение снаряжения

2.6. Основы техники «Скалолазание»

Теория: Скалолазание как один из видов спортивного туризма. Техника скалолазания. Боулдеринг - спортивная дисциплина в скалолазании. Техника и тактика преодолении дистанции.

Практика: Упражнения на стенке по развитию координации движений, увеличению подвижности суставов.

Лазание по вертикальной стенке со страховкой. Лазание на трудность с отрицательным углом.

2.7. Соревновательная практика юного туриста

Естественные и искусственные препятствия. Виды и название препятствий 1класса. Способы преодоления препятствия. Правила безопасного преодоления препятствия. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное и командное, в том числе сквозное, прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие членов в спортивной туристской команде. Права и обязанности участника юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

Раздел 3. Ориентирование

3.1. Основы ориентирования. Мой дом, моя школа, школьный двор, места посещения и занятий

Формирование представлений занимающихся о своем доме(квартире), школе и школьном дворе. Мест занятий; назначении и расположении различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора.

Практические занятия. Экскурсия по зданию школы, кабинетам и другим помещениям.

Занятие на местности. Экскурсия на школьный двор и пришкольный участок. Мест занятий (знакомство с назначением) построек и объектов.

План местности

Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома или своей улицы). Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где их герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей). История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества. Изображение местности (школьного двора) на рисунке, фотографии, схеме или плане.

Практические занятия. Рисовка занимающимися плана стола (парты), класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения

школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы.

Занятия на местности. Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора.

Условные знаки

Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки. Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса). Юный топограф в туристской группе.

Практические занятия. Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Легенда туристского маршрута. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии.

Занятие на местности. Составление легенды движения группы условными знаками.

3.2. Ориентирование по сторонам горизонта

Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

Практическое занятие. Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса) или района школы, пришкольного участка.

Ориентирование на местности

Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы передвижения и ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения юных туристов, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).

Занятия на местности. Ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне школы. Ориентирование в парке по дорожно-тропиночной сети.

3.3. Виды туристского ориентирования

Виды туристского ориентирования и их различия. Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и требования к его креплению.

Практические занятия. Умение правильно и надежно крепить номер участника, упаковывать карту (схему) и обеспечивать ее сохранность. Движение по плану (схеме).

Занятия на местности - прохождение маршрутов ориентир

брования по выбору. Основные правила и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Условия определения победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирование маршрута) и количества контрольных пунктов (КП). Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом. Ознакомление с техническими приемами ориентирования.

Способы отметки на КП

Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП: компостерные и карандашные.

Занятия на местности. Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-состязание на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».

Экскурсионное ориентирование

Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в микрорайоне школы, на своей улице (населенном пункте). Поиск, выявление, знакомство и нанесение на бумажную основу - план микрорайона школы, улицы, двора, различных памятников и других объектов.

Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1 Личная гигиена юного туриста

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы.

Практические занятия. Упаковка продуктов питания для организации перекуса на туристской прогулке. Личная гигиена юного туриста на привале, при организации перекуса. Работа санитара туристской группы. Чтение и обсуждение книг о правилах личной гигиены с организацией чаепития (для закрепления правил личной гигиены).

Оказание первой доврачебной помощи

• *при порезах, ссадинах, ушибах, мозолях.* Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика;

• *попадании в глаза посторонних предметов.* Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь. Способы обработки;

• *ожогах и обморожениях.* Причины ожогов и обморожений. Виды ожогов и обморожений, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза;

• *тошноте, рвоте (отравлении).* Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание необходимой помощи;

• *солнечном, тепловом ударе.* Причины теплового и солнечного удара. Необходимая помощь. Признаки заболевания.

Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок

Правила и способы обработки ран, ссадин. Требования к правилам наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Практическое занятие. Игра «Айболит» (необходимая первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

4.2 Индивидуальная и групповая медицинская аптечки

Состав медицинской аптечки для туристской прогулки (индивидуальной и групповой). Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитара (медика) группы. |

Практическое занятие. Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности

4.3 Способы транспортировки пострадавшего

Организация элементарной транспортировки пострадавшего при различных типах простых травм.

Практические занятия. Способы транспортировки пострадавшего на руках. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Изготовление транспортных средств из курток, штормовок.

Занятия на местности. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Раздел 5. Краеведение

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

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

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

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

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практические занятия

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с пред-

ставителями науки, культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

5.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.

Изучение района путешествия

Практические занятия

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями. Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений.

Деятельность по охране природы в условиях похода.

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе.

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

Практические занятия

Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

5.3 Основы безопасности в различных условиях

Правила поведения и соблюдения тишины при участии в туристской прогулке, экскурсии в парк (лес), взаимопомощь в туристской группе. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными). Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы

Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Знание телефонов аварийных служб.

Практическое занятие. Игры на темы: «Что делать в случае (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, и посторонних предметов и пр.)?», «Действия в аварийной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы.

Раздел 6. Общая и специальная физическая подготовка

6.1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спортом.

Практика: Просмотр схемы строения человека, мышечный аппарат.

6.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Понятие о здоровом образе жизни. Необходимость чередования труда и спортивных занятий. Режим питания.

Практика: Прохождение врачебного контроля. Способы самоконтроля и восстановления.

6.3. Общая физическая подготовка |и оздоровление организма

Комплекс утренней физической зарядки. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Развитие функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные (игры, гонки, плавание). Развитие силы. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры.

Гимнастические упражнения.

Занятия на местности. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры.

6.4 Специальная спортивно-оздоровительная физическая подготовка

Техника в преодолении локальных препятствий

Развитие общей и специальной выносливости непосредственно в условиях природной среды. Практика: Бег с локальными препятствиями и по пересеченной местности (переправы, лазания, спуски и подъёмы). Туристские упражнения со спец оборудованием на развитие силы, координации и гибкости.

Упражнения для развития ловкости

Комплексы гимнастических упражнений, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастической скамье.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Переправа по бревну, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну.

Упражнения для развития силы

Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Отжимания: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук,

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

Раздел 7. Организация и проведение походов

7.1. Подготовка и проведение похода

Теория: Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

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

Практика: Изучение района похода по литературе, картам, отчетам о походе. Подготовка личного и группового снаряжения. Проведение похода выходного дня.

7.2. Организация туристского быта

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

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Правила поведения в палатке.

Правила разведения костра. Типы костров. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практика: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Разведение костра, заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы.

7.3. Питание в туристском походе

Теория: Значение правильного питания в походе. Организация питания в одно-трехдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте.

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

7.4. Правила движения в походе

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

Практика: Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

7.5. Экстремальные ситуации в природной среде

Теория: Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

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

Объективные опасности: резкие изменения погоды, все технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые.

Практика: Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Факторы выживания в природных условиях.

7.6. Виды костров и их назначение

Теория: Порядок размещения и разжигание костра. Виды костров. Предназначение костров. Техника безопасности при разведении костра.

Практика: Подготовка места для костра. Заготовка хвороста для розжига. Разведение костра.

7.8. Подведение итогов похода

Теория: Составление отчета о походе.

Практика: Обсуждение итогов похода. Составление фотоотчета о походе.

Планируемые результаты 2 года обучения:

- знать требования техники безопасности при проведении занятий, соревнований и походов;
- знать перечень личного и общественного снаряжения в походе;
- знать основные правила укладки рюкзака;
- знать основные элементы топографической карты, условные обозначения;
- знать основы техники и тактики пешего маршрута;
- знать основы тактики и техники водного маршрута;
- знать основные компоненты походной медицинской аптечки;
- знать способы транспортировки пострадавшего;
- знать основные продукты питания в поход;
- знать способы поведения в ЧС;
- уметь грамотно собрать рюкзак;
- знать назначение специального снаряжения;
- знать виды катамаранов их комплектацию;
- знать виды костров и их назначение;
- работать с картой и компасом, ориентироваться без карты и компаса;
- оказать первую медицинскую помощь при ранах, травмах и кровотечениях;
- уметь завязывать основные узлы;

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график объединения «Юный турист»

№ п\п	Дата		Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	По плану	Факт						
ИТОГО: часов								

2.2. Условия реализации программы

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В ходе изучения данной программы используются следующие формы занятий: беседы, практические занятия, а также используются как основные методы проведения занятий – рассказ, показ, тренировки и соревнования.

№	Тема занятий или раздела	Форма занятия	Приемы, методы, организации учебно-воспитательного процесса. Техническое оснащение	Формы и методы подведения итогов
1	**Виды туризма**	лекции, беседы	рассказ, обсуждение практическая работа	проверка знаний и умений
2	**Ориентирование на местности**	лекции, беседа	объяснение, обсуждение, практическая работа	проверка знаний и умений
3	**Основы техники и тактики по видам туризма**	практические занятия	практическая работа	проверка знаний и умений
4	**Основы гигиены, первая доврачебная помощь**	беседа	Объяснение, обсуждение	проверка знаний и умений
5	**Общая и специальная физическая подготовка**	Практические занятия	Практическая работа	зачет
6	**Подготовка и проведения похода**	Практические занятия	Практическая работа	зачет
7	**Участие в соревнованиях**	соревнования	соревнования	соревнования

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации программы необходимо следующее материально – техническое обеспечение:

● помещение для проведения занятий должно отвечать санитарным нормам проектирования промышленных предприятий (СН245 – 71), строительным нормам и правилам (СН и П I I. 63 -73). Объем помещения на каждого учащегося должен составлять не менее 15 куб.м. а площадь не менее 4,5 при высоте потолка не менее 3м.

● освещенность горизонтальных поверхностей на уровне 0,8 м от пола должна быть при лампах – не менее 400ЛК; при люминисцентных лампах накаливания – 200 ЛК. Вентиляция должна быть естественной, принудительной или смешанной и должна обеспечивать воздухообмен, температуру и состояние воздушной среды, предусмотренные санитарными нормами**.**

● Оборудование зала:

1. Кабинет по туризму:

- столы - 2шт., стулья – 10 шт., плакаты – 10 шт., маты - 7шт., папки - 4 шт.

Туристическое снаряжение:
- веревка основная – 6 шт., блокировки – 14 шт., карабины - 30 шт., веревки вспомогательные – 10 шт., восьмерки-5шт, жумары-5шт, Туристическое индивидуальное снаряжение.- 12 шт. Катамаран – 4, 2шт, весла – 8 шт.

Планируя занятия по темам или разделам целесообразно использовать следующие виды деятельности: работа с учебной, научно-популярной литературой; работа в группе; практические занятия.

Работа с туристическим снаряжением, ориентирование на местности, по горизонту и азимуту, работа с компасом, разведение костра и установка палатки в любых погодных условиях, укладка рюкзаков, вязка узлов, подготовка и проведение похода.

Пропаганда краеведческих знаний путем посещения выставок, конференций, защиты проектов, праздников, музеев, (по выбранным направлениям)

Оказание первой медицинской помощи и наложение повязки при несложном ранении, приемы транспортировки пострадавшего, анализ экстремальных ситуаций в походе, действия в случае потери ориентировки, значение правильного питания в походе и приготовление пищи на костре.

Умение действовать при пожаре, одевать средства индивидуальной защиты, работа с огнетушителем.

Основные физические качества, необходимые туристу (сила, выносливость, быстрота)

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на занятиях.

Информационное обеспечение.

Электронные и литературные образовательные ресурсы. Мультимедийные материалы по спортивному туризму. Компьютерные программы.

Кадровое обеспечение.

Программу реализует квалифицированный педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации. (п.3.1 Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Минтруда России от 5 мая 2018 г. 19 № 298н) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (ФЗ №273 ст.46, ч.1) с личными качествами: любовь к детям, доброта, коммуникабельность, творчество.

Таблица 9

2.3. Формы аттестации и контроля

Вид контроля	Формы и методы контроля
Входная диагностика 1 год обучения - стартовая диагностика проводится с целью установления степени готовности ребенка к обучению по программе на определенном уровне. Входная диагностика проводится в начале 1-го года обучения с целью установления степени готовности ребенка к дальнейшему обучению по программе (в т.ч. для вновь прибывших детей), призвана определить пробелы в знаниях, которые необходимо устранить, прежде, чем перейти к программе нового года обучения или включить в сопутствующее повторение.	Тестирование, собеседование, диагностические и практические задания, беседа, педагогическое наблюдение и др.
Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года (полугодия и др.) с целью установления уровня достижения обучающимися результатов освоения какого-то этапа программы (курса, дисциплины) или образовательной программы в целом.	Аттестация проводиться в конце учебного года (тестирование, контрольные нормативы по ОФП, соответствующие возрасту воспитанников). Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы. Кроме того, формой подведения итогов по реализации данной программы является участие воспитанников в соревнованиях различных уровней.
Итоговый контроль Проводится по итогам всего курса обучения по образовательной программе с целью выявление конечных результатов освоения программы.	Зачёт, экзамен, соревнование. Формой подведения итогов по реализации данной программы является так же участие воспитанников в соревнованиях различных уровней и получение спортивных разрядов.

Формы отслеживания результатов: материалы анкетирования и тестирования, протокол соревнований, видеозапись, фото, мониторинг участия в соревнованиях различного уровня.

Формы предъявления и демонстрации результатов: протокол соревнований, мастер-классы, результаты ОФП, фестивали открытых занятий.

Таблица 8

Методы выполнения упражнений

Методы	Характеристика	Пример использования
1. Равномерный	Характеризуется определенным уровнем интенсивности нагрузки, которая сохраняется постоянной в основной части тренировки	Используется на протяжении всего тренировочного процесса, для втягивания организма в работу после соревнований или развития общей выносливости в подготовительный период
2. Переменный	Характеризуется изменением интенсивности нагрузки при выполнении непрерывной	Изменение нагрузки происходит постепенно, учитывая самочувствие

	работы.	спортсмена. Например, рваный бег, перемена скорости при беге.
3. Контрольный	Связан с применением контрольных нормативов (КН).	КН могут быть как физическими, так и техническими: выполнение определенных примеров по заранее установленному времени. Например, навесная переправа за 8 сек.
4. Интервальный	Используется для развития в короткий срок максимальных возможностей.	Использование сборов перед соревнованиями, когда за короткое время вырабатывается максимальное количество необходимых приемов.
5. Повторный	Заключается в повторных, обычно максимальных по интенсивности нагрузках.	Повторение одного и того же приема (этапа) для достижения необходимого результата.
6. Соревновательный	Метод основан на использовании соревновательных нагрузок в тренировочном процессе.	Участие в максимально возможном количестве соревнований, воспроизведение дистанций соревнований на тренировке
7. Метод отягощения.	Выполнение упражнений с достаточной нагрузкой.	Бег в страховочной системе, каске с грузом.
8. Метод выполнения упражнений до отказа.	Характеризуется высоким уровнем нагрузки.	Отжимание, приседание до отказа.
9. Игровой метод	Характеризуется созданием игровых ситуаций во время тренировочного процесса	Применяется особенно на первом году обучения, стимулирует двигательную активность, проявления творчества. На 2-3 году обучения используется для разрядки
10. Круговой	Заключается в чередовании специально подобранных комплексных упражнений.	Использует разные методы и их сочетания. Тренировки чередуются упражнениями, технические приемы – игрой.

2.4. Оценочные материалы

Оценочные материалы – пакет диагностических методик, позволяющих определить достижения обучающимися планируемых результатов (ФЗ № 273 ст.2, п. 9; ст. 47, п. 5). Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты, контрольные нормативы), разработанные критерии оценки.

Разрабатывая диагностические материалы, педагог учитывает проведение входящего, промежуточного контроля, итоговый контроль при завершении каждого года обучения. Система оценивания индивидуальных образовательных результатов включает оценку предметных,

метапредметных и личностных результатов.

Ориентирование

1.Местность, которую мы видим вокруг себя, - это…
А) равнина Б) горизонт В) стороны света
2. Полярная звезда указывает А) на юг Б) север В) запад Г) восток
3. Солнце в полдень находится: А) на севере Б) юге В) востоке Г) западе
4. Солнце восходит А) на западе Б) на юге В) восходе
5.Прибор для определения сторон горизонта
А) термометр Б) барометр В) компас Г) флюгер

Безопасность.

1. Вашей группе надо пройти участок пути вдоль шоссе. Где безопаснее идти:
   а) навстречу транспорту по левой стороне; (Вдоль шоссе безопаснее идти по левой обочине навстречу движению транспорта)
   б) по ходу транспорта по правой стороне;
   в) часть группы по правой стороне, часть по левой, что бы не было толпы.
2. Группе надо перейти шоссе с оживленным движением. Как это лучше сделать:
   а) каждый самостоятельно перейдет дорогу;
   б) все вместе одной группой;
   в) все вместе шеренгой вдоль шоссе; Группа шоссе переходит, построившись шеренгой, по команде руководителя.
   г) все вместе строем по одному.
3. Вы ищите место для ночлега в летнем походе. В первую очередь оно должно быть:
   а) рядом с водой;
   б) рядом с дровами;
   в) подальше от людей.
4.На каком расстоянии от деревьев должен быть костер:
   а) 1 м;
   б) 3 м;
   в) 5 м. Костер не должен быть на корнях и под кроной деревьев, обычно, это расстояние больше 3 м от дерева.
5. В летнем походе дежурный у костра одевает:
   а) шорты, шапочка;
   б) обувь, рукавицы;
   в) обувь, брюки, рубашка, рукавицы, шапочка. Одежда и обувь дежурного у костра должна защитить его от пламени, углей и искр костра. Рукавицы нужны, что бы подкладывать дрова в костер, снимать посуду и т.п.\
6. На месте Вашего лагеря (около палаток) много сухостойных деревьев. Что с ними стоит сделать:

а) спилить все; Каждое такое сухостойное дерево может упасть на палатку или костровую площадку, придется спилить их все. А если деревьев много или лагерь большой - лучше уйти в другое место.
б) оставить их в запас;
в) переставить лагерь в другое место.

Ситуационные задачи
Если ГРУППА потеряла участника

Ситуация 1

Группа шла по тропе. Тропа периодически разветвлялась. На привале стало понятно, что от группы отстал один из участников. Какими будут правильные дальнейшие действия группы?

а) Двигаться вперед, но значительно сбавить темп движения, чтобы дать возможность отставшему участнику догнать группу.
б) Разделиться. Одна часть группы пойдет вперед, другая останется ждать отставшего.
в) Нескольким участникам вернуться на то место, где последний раз видели потерявшегося, остальным оставаться на месте и ждать возвращения всех участников.

Ответ: В

Ситуация 2

Группа движется по таежной местности, ориентируясь по компасу. В какой-то момент стало понятно, что не хватает одного из участников. Крики результатов не дали - участник далеко. Что должна делать группа в этой ситуации?

а) Сформировать спасательный отряд из 2-3 человек. Спасотряд оснастить всем необходимым и отправить на поиски потерявшегося участника, стараясь максимально повторить путь следования группы.
б) Сложить вещи, разделиться, и по одному или по двое рассредоточится по лесу в разных направлениях в поисках участника.
в) Развести большой, хорошо заметный костер и ждать отставшего участника, периодически криком давая о себе знать.

Ответ: А

Ситуация 3

Группа в сумерках спускалась вниз по склону к реке без тропы, чтобы поставить лагерь. Река была хорошо видна впереди. Сумерки очень быстро перешли в темноту. Спустившись к реке группа обнаружила, что двое участников отстали. Как группе следует поступить в этой ситуации?

а) Часть группы быстро разводит костер, который будет хорошо виден издалека, а несколько человек с фонарями пойдут вверх и вниз по реке вдоль берега, ища потерявшихся.

б) Вернуться всей группой назад и поискать участников на склоне.
в) Разделиться и пойти прочесывать склон в поисках потерявшихся участников.
Ответ: А

Ситуация 4

Утром, перед выходом с места ночлега, руководитель объявил, в каком направлении будет двигаться группа, и где предполагаемое место следующего ночлега. По дороге группа сильно растянулась, чтобы сэкономить время, решили срезать участок пути. Пройдя мимо жилого домика лесника, группа свернула на едва заметную тропинку, и шла по ней. Но на пути встретилась бурная речка, требующая наведения переправы. Было решено заночевать около этой речки, а с утра заняться переправой. Но тут выяснилось, что не хватает двух участников из группы. Вспомнили, что последний раз их видели ещё до поворота на маленькую тропинку. Какими будут правильные в данной ситуации действия группы?
а) Часть группы быстро разводит костер, который будет хорошо виден издалека, а несколько человек пойдут вверх и вниз вдоль берега, ища потерявшихся.
б) Оставив вещи, разделиться на небольшие группы и прочесывать лес в поисках потерявшихся участников.
в) Собрать спасательный отряд из 2 - 3 человек, снабдив их всем необходимым снаряжением. Спасотряд идет по обратному пути группы, проходя мимо домика, ставит лесника в известность о том, что отстали двое участников, и где в данный момент группа встала на ночевку.
Ответ: В

Ситуация 5

Расставите в правильном порядке действия группы, потерявшей участника:
а) Выйти к тому месту, где последний раз видели этого участника и подождать там.
б) Выходить к ближайшему пункту спасателей и сообщить о пропаже участника, либо сделать это по спутниковому телефону.
в) Криком позвать участника. Подождать 10-30 мин на месте, возможно участник сам догонит группу.
г) Выйти к крупным линейным ориентирам (реки, дороги, ЛЭП и др.). Развести костер, сформировать спасательный отряд, отправив его на поиски потеряшки.
Ответ: В, А, Г, Б

Если УЧАСТНИК отстал от группы

Ситуация 1

Группа шла по тропе. Тропа периодически разветвлялась. Один из участников шел медленнее, и в какой-то момент понял, что отстал от группы. На развилке троп он остановился. Какими будут правильные дальнейшие действия участника?

а) Выбрать тропу, которая кажется наиболее широкой и натоптанной и двигаться по ней, стараясь ускорить шаг и догнать группу.

б) Постараться выйти к крупным линейным ориентирам (реки, дороги, ЛЭП и др.) и, двигаясь вдоль них выходить из района похода.

в) Вернуться на то место, где последний раз видел группу, запастись терпением, и ждать пока группа тоже вернется на это место.

Ответ: В

Ситуация 2

Группа движется по таежной местности, ориентируясь по компасу. Участник понял, что отстал от группы. Он не может определить направление, в котором двигалась группа и направление, откуда он пришел на это место. Громкие крики о помощи результатов не дали - группа ушла далеко. Что должен делать участник в этой ситуации?

а) Hr отходя далеко от этого места развести костер. Попытаться привлечь к себе внимание ищущей его группы голосом и поддержанием костра.

б) Оставив рюкзак на месте пробежаться налегке, пытаясь догнать группу.

в) Выбрать направление движения, и четко придерживаясь ориентиров двигаться вперед, навстречу группе.

Ответ: А

Ситуация 3

Группа в сумерках спускалась вниз по склону к реке без тропы, чтобы поставить лагерь. Река была' хорошо видна впереди. Сумерки очень быстро перешли в темноту. Двое участников отстали от группы. Как им следует поступить в этой ситуации?

а) Достать фонарт и, постепенно продвигаясь вперед, идти к реке. На берегу поискать место, где остановилась группа.

б) Сидеть и ждать, когда группа обнаружит пропажу участников, и вернется за ними.

в) Развести костер и пытаться привлечь внимание группы громкими криками.

Ответ:

В Ситуация 4

Двое участников отстали от группы. Им известно, куда должна прийти группа в конце дня. Не смотря на то, что остались вдвоем, они уверенно движутся к месту стоянки по дороге. По пути они проходят

мимо жилого домика лесника. Придя к месту на берегу речки, они обнаруживают, что группы там нет. Проходит несколько часов, начинает темнеть. Какими будут правильные действия участников?

а) Ждать когда придет группа.

б) Разделиться и поискать группу.

в) Вернуться к домику лесника и сообщить о том, что они отстали от группы и ждать группу там.

Ответ: В

Ситу ация 5

Расставите в правильном порядке действия участника, отставшего от группы:

а) Выйти к тому месту, где последний раз видел группу, и ждать там.

б) Постараться выйти к крупным линейным ориентирам (реки, дороги, ЛЭП и др.) и, двигаясь вдоль них выходить из района похода.

в) Криком дать о себе знать, позвать группу.

г) Постараться выйти к крупным линейным ориентирам (реки, дороги, ЛЭП и др.). Развести костер, найти укрытие и ждать группу или поисковый отряд.

Ответ: В, А, Г, Б

Краеведение.

1. В каком году поселок Нефтекамск был преобразован в город республиканского подчинения?

1. 1965

2. 1963

3. 1955

4. 1969

2. Население города Нефтекамска на сегодня составляет:

1. 100 тыс. чел.

2. 50 тыс. чел.

3. 130 тыс. чел.

4. 150 тыс. чел.

3. Сколько городов в Республике Башкортостан?

1. 21

2. 30

3. 15

4. 50

4. Самые крупные города РБ:

1. Уфа, Стерлитамак, Салават, Нефтекамск

2. Белорецк, Ишимбай, Туймазы, Сибай

3. Уфа, Кумертау, Мелеуз, Белебей.

5. Высочайшая гора Ю.Урала на территории РБ?

1. Ямантау

2. Б. Иремель
3. Алатау
4. Караташ

6. Самая длинная река РБ:

1. Белая
2. Нугуш
3. Кама

7. Самое крупное озеро РБ:

1. Аслы - Куль
2. Кандры- Куль
3. Якты- Куль

8. С какими областями и республиками граничит РБ?

1. С Татарстаном, Удмуртией, Пермским краем, Свердловской и Челябинской областями
2. С Татарстаном, Удмуртией, Пермским краем, Свердловской, Челябинской и Оренбургской областями
3. С Татарстаном, Пермским краем, Свердловской, Челябинской областями
4. С Удмуртией, Пермским краем, Чувашией, Свердловской и Челябинской областями

9. Где берет свое начало р.Белая?

1. г. Ямантау
2. г. Иремель
3. г. Алтау

10. Кто композитор гимна Республики Башкортостан?

1. Равиль Бикбаев
2. Фарит Идрисов
3. Рашит Шакур.

2.6 План воспитательных мероприятий на год

№п/п	Название мероприятия	Дата проведения
1.	Городские соревнования «Туртропа», посвященная Всемирному дню туризма	сентябрь
2.	Участие в Республиканском конкурсе «Лето в кадре»	сентябрь
3.	Участие во Всероссийском конкурсе «Лето в объективе»	сентябрь
4.	Городские соревнования по ориентированию (Лабиринт), под девизом «Спорт, как альтернатива пагубным привычкам».	октябрь
5.	Спортивно-обучающая игра «Юный спасатель» по программе «Школа безопасности» среди учебных заведений города, посвященная международному Дню толерантности	ноябрь
6.	Личное первенство по спортивному туризму в закрытых помещениях, посвященные Дню Конституции Российской Федерации	декабрь
7.	Городские соревнования по скалолазанию среди обучающихся начальных классов «Новогодний Фестиваль»	январь

8.	Городские соревнования по спортивному туризму. Дистанция «Лыжная», посвященная Месячнику оборонно-массовой работы	февраль
9.	Городские соревнования по боулдерингу, посвященный Международному женскому дню.	март
10.	Городские соревнования по спортивному туризму в закрытых помещениях (связки), посвящённые Неделе здоровья	апрель
11.	Городские командные соревнования среди учебных заведений города по ТПТ «Школа безопасности».	май
12.	Многодневные походы	июнь

Воспитательная работа с обучающимися, совместная работа с родителями и общественностью

- Организация и проведение родительских собраний.
- Просмотр фото и видео материала о специфике туризма и профориентации.
- Организация и проведение экскурсий, походов выходного дня.
- Участие в городских и республиканских фотоконкурсах.
- Участие в соревнованиях по туризму

3. ЛИТЕРАТУРА

I. Нормативно-правовые документы

1. Конвенция ООН «О правах ребенка» № 44/25 от 20 ноября 1989 г. Ратифицирована Постановлением Верховного Совета СССР от 13 июня 1990 г. № 1559–1. – М., 2005;
2. Конституция Российской Федерации: принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года,— М.: Эксмо, 2013.— 63 с.
3. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р)
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. п 09-3242)
7. ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»
9. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 4 июля 2014 года;
10. Закон Республики Башкортостан «Об образовании»: принят Государственным Собранием - Курултаем Республики Башкортостан 27.06. 2013г.
11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
12. Государственная программа «Развитие образования Республики Башкортостан»
13. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеского центра спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан от 17.04.2020 года

Основной список:

1. Веткин В.А. Водные спортивные походы: как управлять уровнем их опасности. – М.: Советский спорт, 2011.
2. Учебник «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» – 2012г.-115с

3. Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность/ П.В.Степанов, С.В. Сиязев, Т.Н. Сафронв. – М.: Просвещение, 2011 г. 80 с.

Дополнительная литература:

1. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000, - 228 с., илл.
2. Садикова Н.Б. 1000+1 совет туристу: Школа выживания.- Мн.: Современный литератор, 2002.-352 с.
3. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. М., ФЦДЮТиК, 2007. – 120 с.
4. Новиков А.Л. «Учебно-познавательные игры с элементами топографии» В помощь туристскому организатору. М., Федеральный центр детско-юношеского туризма, 2004г.
5. Остапец А.А. «На маршруте туристы – следопыты». Книга для учащихся. М., «Просвещение», 1987г.

3. Интернет-ресурсы:

1. https://infourok.ru/metodichka-po-sportivnomu-orientirovaniyu-1064809.html
2. http://www.twirpx.com/file/543235/
3. http://нэб.рф/catalog/010003_000061_c720a8f624429573a12056ef1a95c5ad/
4. http://www.twirpx.com/file/1448187/
5. http://www.phoenixrostov.ru/topics/book/?id=O0071386

Приложение №1

Терминалогия

АДАПТАЦИЯ – приспособление человека к окружающему миру

Брод — неглубокое место в реке или ручье, по которому можно пересечь их пешком, верхом или на автомобилях.

Жумар — элемент снаряжения альпинистов, спелеологов, спасателей и скалолазов, применяемый в верёвочной технике для подъёма по вертикальным перилам. **Жумар** представляет собой механический зажим кулачкового типа для подъёма по верёвке.

Самостоятельный туризм (также ***самодеятельный, независимый, свободный, «дикий» туризм***) — это путешествие, совершаемое с полным или частичным отказом от услуг туроператоров и турагентов, но в большинстве случаев не подразумевает полного отказа от использования туристических (не агентских) услуг. При его организации путешественник самостоятельно формирует маршрут своего путешествия, а также выбирает и приобретает все его составляющие (билеты, проживание в гостиницах, питание, экскурсии и т. д.).

Спорти́вный тури́зм — вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах (спортивный поход), включающих преодоление категорированных по трудности препятствий в природной среде (дорог и троп с различным покрытием и бездорожья, переправ, перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер, водных путей и т.п.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

Узел

1. Место, где связаны концы чего-л., или петля, затянутая на чем-л

2.Место, где туго соединены, связаны концы чего-нибудь, или петля, стянутая на чем –нибудь

«Беседка»

1 Небольшое крытое сооружение с крупными незастекленными проемами, в парке или на берегу водоема.

2.Небольшая нежилая постройка с одной-двумя комнатками для защиты от зноя и непогоды в саду или в лесу.

3 Шалаш, сторожка из хвороста.

4 Лавка, скамейка в сенях или у ворот.