


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕ» ПАРТИЗАНСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКИЙ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ЮНОСТЬ»  
ПАРТИЗАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

РАССМОТРЕНО:  
на заседании  
методического совета  
от «25» августа 2023г.  
Протокол №01

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МКОУ ДО  
ДООЦ «Юность» ПМР  
  
\_\_\_\_\_ Д.В. Кочетков  
Приказ от 25.08.2023г. №33

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивный туризм»**

Программа рассчитана на детей 8 - 17 лет

Срок реализации программы 5 лет

Составитель программы:

Старков Павел Викторович,

педагог дополнительного образования

село Сергеевка  
2023 год

## **Раздел №1. Основные характеристики программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивный туризм» физкультурно-спортивной направленности.

Спортивный туризм имеет большое воспитательное значение, он используется, как средство физического, эстетического, трудового, морально-нравственного, патриотического воспитания подрастающего поколения, как средство познания окружающей среды и человека в природных условиях. Спортивный туризм оказывает воздействие сравнительно простыми и доступными средствами: походы, путешествия, экскурсии, прогулки, туристические слеты и соревнования, а также природоохранная деятельность.

**Актуальность** данной программы состоит в том, что участие в многодневных слетах и соревнованиях предоставляет обучающимся возможность приобрести практический опыт самообслуживания (обустройство лагеря, приготовление пищи, поддержание гигиены тела, вещей, содержание в порядке снаряжения и т.д.), способствует процессу социализации. Занятия в объединении «Спортивный туризм» готовят учащихся к самостоятельной жизни в обществе. Подростки могут применить полученные знания и практический опыт в повседневной жизни, в выборе будущей профессии.

Учащиеся расширяют свой кругозор, развивают умение работать в коллективе, проявляют ответственность, дисциплинированность, самоорганизованность, творческий подход к делу, овладеть теоретической и практической подготовкой по действиям в ЧС (пожарно-спасательная составляющая), попробовать себя в профессиях: спасатель, фельдшер, применить на практике знания по информатике, географии и истории, русскому языку и литературе для создания подготовительной документации: отчетов, видеороликов, презентаций и др. по изучаемому материалу.

Правильно организованное занятие способствует совершенствованию всех функций организма, укрепляет сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную систему, опорно-двигательный аппарат, повышает сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Походы по родному краю, работа в коллективе содействуют общекультурному уровню и экологическому воспитанию, формируют любовь к большой и малой Родине.

### **Адресат программы.**

Программа рассчитана на детей в возрасте от 8 до 17 лет, имеющих медицинский допуск для данного вида спорта.

## **1.2.Цели и задачи программы**

### **Цель программы**

Формирование всесторонне развитой личности школьников Партизанского муниципального района 8-17 лет через занятия спортивным туризмом.

### **Задачи программы:**

#### **• Обучающие:**

- формирование системы знаний, необходимых для безопасного участия в сложных походах;
- формирование системы знаний, необходимых для участия в соревнованиях на туристско-спортивных дистанциях;
- формирование навыков оказания первой доврачебной помощи в различных ситуациях.

#### **• Развивающие:**

- развитие двигательной активности и основных физических (сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость), координационных и

ориентационно-пространственных качеств;

- развитие организаторских способностей, навыков судейства соревнований;
- развитие навыков адаптации в изменяющихся условиях.

• **Воспитательные:**

- формирование основ здорового образа жизни и содействия правильному физическому развитию обучающихся;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- воспитание гуманного отношения к природе, любви к родному краю, Родине.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план 1 года обучения

№	Наименование раздела, блока, модуля	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Введение в туризм	4	4	-	-
2.	Техника безопасности	40	40	20	Опрос
3.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	38	22	16	Опрос
4.	Туристское снаряжение	50	20	30	Контрольные задания
5.	Привалы и ночлеги	36	16	20	Опрос
6.	Питание в походе	32	14	18	Опрос
7.	Организация спортивного похода	36	14	22	Контрольные задания

8.	Техника спортивного туризма на Пешеходных дистанциях	76	24	52	Участие в соревнованиях
9.	Регламент по виду спорта «Спортивный туризм»	12	8	4	Тесты по темам регламента
	<b>Итого</b>	<b>324</b>	<b>142</b>	<b>182</b>	

## **Содержание учебного плана первого года обучения**

### **1.Введение в туризм.**

Беседа о туризме и о работе объединения. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеологический. Характеристика каждого вида. Рассказы об интересных походах, соревнованиях. Просмотр видеофильмов о походах и соревнованиях, фотографий. Законы туристов (туристская этика). Кодекс путешественника. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

### **2.Техника безопасности.**

Правила поведения при пожаре, при теракте. Правила поведения в лесу, в горах, при купания в походе. Правила передвижения по автомобильным дорогам, правила дорожного движения, поведение в поездах и общественном транспорте. Пользование топором, пилой, ножом и т.д. Причины аварий в туристском походе: объективные и субъективные, как-то: плохая физическая,техническая, тактическая подготовка, низкая дисциплина в группе,недостаточный опыт и низкий авторитет руководителя, перенос опытаодного района на другой, слабое знание района и условий похода, переоценка возможностей группы, резкое изменение погоды, плохо подготовленное снаряжение. Международный свод сигналов бедствия, способы подачи сигналов в различных ситуациях, наземные сигналы для самолета(вертолета),

недопустимость ложных сигналов, действия при получении сигнала бедствия. Российская поисково-спасательная служба, ее задачи. Правила регистрации туристской группы в контрольно-спасательном отряде.

### **3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.**

Личная гигиена туриста: гигиена тела, значение водных процедур.

Гигиена обуви и одежды туриста, уход за ногами, обувью и одеждой во время похода. Гигиенические требования к посуде и т.д. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов. Закаливание солнцем, воздухом, водой. Акклиматизация и адаптация. Необходимость планирования маршрута с учетом акклиматизации группы. Последствия недостаточной акклиматизации. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды, Правила использования химических средств защиты от кровососущих насекомых. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Виды кровотечений. Как остановить кровотечение. Солнечный и тепловой удар: профилактика, симптомы и оказания доврачебной помощи. Веды перевязок. Походная групповая и личная аптечка.

#### *Практические занятия:*

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обувью. Отработка различных видов перевязок. Составления списка аптечки. Обработка ран, ссадин. Отработка навыков остановки кровотечений. Прохождения медицинского обследования в спортивном диспансере.

### **4. Туристское снаряжение.**

Понятия о личном, групповом и специальном снаряжении. Изучение всех снаряжения, требования к каждому предмету. Главные требования к

предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске, непромокаемость. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету. Выбор снаряжения в зависимости от маршрута. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила укладки рюкзака. Уход за снаряжением. Одежда для летних и зимних походов.

Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы, ножи и т.д. Ремонтный набор, его комплектация

#### Практические занятия:

Установка и снятие палаток, ремонт снаряжения, изготовление снаряжения (верхонок, бахил, тентов и т.д.) Укладка рюкзаков. Игра «Что взять с собой в поход».

#### **5.Привалы и ночлеги.**

Основные требования к месту привала и бивака. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.) Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря. Графики дежурств на биваках. Виды костров и их назначение. Костровые оборудованья. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Уборка место лагеря перед уходом. Противопожарные меры. Особенности организации ночлега зимой. Обеспечение безопасности группы, защита от переохлаждения и отморожения.

#### Практические занятия:

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Отработка навыков по разведению костра в различных климатических условиях, организация бивачных работ, дежурство на биваке, самостоятельное изготовление временных укрытий в различное время года.

## **6. Питание в походе.**

Значение правильной организации питания в походе. Оценка энергозатрат. Назначение питания. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы. Их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода. Режим питания. Нормы закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания в походе и к весу продуктов. Составление меню и раскладка продуктов. Учет расхода продуктов. Способы термообработки пищи, достоинства и недостатки каждого из них. Хранение продуктов в пути. Способы расфасовки продуктов, их преимущества и недостатки. Приготовление пищи на костре. Возможность пополнения пищевых запасов в пути, в том числе охотой, рыбной ловлей, сбором дикорастущих растений, грибов. "Неприкосновенный запас" продуктов, карманное питание. Опасность пищевых отравлений и отравлений грибами. Съедобные и несъедобные грибы и ягоды. Практические занятия: Разработка пищевой раскладки на поход; способы упаковки продуктов, подготовка продуктов к транспортировке. Приготовление пищи на костре.

## **7. Организация спортивного похода.**

Любой туристский поход - от похода выходного дня до спортивного похода пятой категории сложности - планируется, организуется и готовится. Определение цели и задач похода. Комплектование группы (команды). Выбор района похода и сроков его проведения. Аварийные выходы. Подготовка картографического материала, сбор и обработка информации о районе похода. Разработка маршрута и составление тактического плана похода. Составление календарного плана похода и определение контрольных сроков. Оформление заявочно-маршрутной документации. Оформление проездных документов. Подготовка сметы и постановления (приказа) о походе. Выбор и подготовка снаряжения. Подготовка продуктов питания и медикаментов. Туристские должности в



группе: Командир группы. Требования к командиру группы, его обязанности. Заместитель командира по питанию (завхоз), заместитель командира по снаряжению (завснар), медик, ремонтный мастер, фотограф, видео оператор, летописец, физорг и т.д.

#### Практические занятия:

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки и, проведения похода и подведения итогов. Составления маршрута похода. Оформление маршрутной книжки. Выбор и подготовка снаряжения. Подготовка продуктов питания и медикаментов.

### **8. Техника спортивного туризма на пешеходных дистанциях.**

Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Основные туристские узлы: прямой, академический, шкотовый, брамшкотовый, булинь (беседочный), двойной булинь, стремя, штыки, встречный, проводник-восьмерка, австрийский проводник, простой проводник, грейпвайн, двойной проводник, схватывающие узлы. Достоинства и недостатки узлов. Изучения прохождения этапов: подъём по склону с использованием перил, спуск по склону с использованием перил, переправа по бревну с использованием перил, траверс склона по перилам, переправа по параллельным перилам, навесная переправа

#### Практические занятия:

Изучение, отработка и закрепление навыков вязания основных туристских узлов. Работа с специальным снаряжением: верёвками, карабинами, ФСУ, жумаром. Отработка этапов: подъём по склону с использованием перил, спуск по склону с использованием перил, переправа по бревну с использованием перил, траверс склона по перилам, переправа по параллельным перилам, навесная переправа

### **9. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм».**

Регламент- это основной документ, по которому проводятся соревнования, это правила. Все условия дистанций на соревнования

составляются согласно регламенту.

Изучения общих понятий- это сокращения, используемые в условиях дистанций. Дистанции: виды, условия прохождения, схемы, обратное движение, смотровая площадка, снятие с дистанции. Этапы: этап технический, блок этапов. Требования к оборудованию, прохождению, обратное движение, снятие с этапа, зоны этапа. Требования к экипировке участника: индивидуальные страховочные системы, каска, рукавицы, спортивная одежда. Классы дистанций. Спортивные разряды. Разрядные требования

Практические занятия:

Подготовка индивидуальной страховочной системы.

Учебный план 2 года обучения

№	Наименование раздела, блока, модуля	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности	25	10	15	Опрос
2.	Первая доврачебная помощь	35	10	25	Задание
3.	Туристское снаряжение	50	14	36	Опрос
4.	Ориентирование и топография	54	14	40	Тест
5.	Организация спортивного похода	30	10	20	Опрос
6.	Техника спортивного туризма на пешеходных дистанциях	110	28	82	Участие в соревнованиях, походах
7.	Регламент по виду спорта «Спортивный туризм»	20	8	12	Тесты по темам регламента

	<b>Итого</b>	<b>324</b>	<b>94</b>	<b>230</b>	
--	--------------	------------	-----------	------------	--

## **Второй год обучения.**

### **1 Техника безопасности.**

Правила поведения при пожаре, при теракте. Правила поведения в лесу, в горах в зимнем походе. Пользование топором, пилой, ножом и т.д. Правила использования примусов и газовых горелок. Правила безопасности при переноске примусного хозяйства, емкостей с бензином, газовых баллонов. Техника безопасности при топке печки в палатке. Международные знаки кодовой системы.

#### Практические занятия:

Выкладывания знаков международной кодовой системы

### **2 Первая доврачебная помощь**

Первоочередные действия при оказании доврачебной помощи больным и пострадавшим. Ушибы. Переломы открытые и закрытые. Переломы бедра, голени, предплечья, плеча, кисти, стопы, позвоночника, ключицы. Оказания помощи, наложения шин, жгута. Алгоритм оказания доврачебной помощи при переломах. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Сердечно-лёгочная реанимация: определение наличия пульса, дыхания, реакции зрачков; обеспечение проходимости верхних дыхательных путей; искусственная вентиляция типа «рот в рот». Правила проведения закрытого (непрямого) массажа сердца. Первая помощь при утоплении. Доврачебная помощь при отравлениях Способы транспортировки пострадавшего при различных травмах с помощью подручных средств, на носилках.

#### Практические занятия:

Наложения шин, жгута. Отработка на манекене сердечно-лёгочной реанимации. Выполнения действий при спасение утопленников.

Транспортировка пострадавшего с помощью подручных средств, на носилках. Прохождения медицинского обследования в спортивном диспансере.

### **3.Туристское снаряжение.**

Зимние палатки, виды и установка. Печки в палатке, способ установки. Растопка печки и поддержания в ней огня. Техника безопасности при эксплуатации печи в палатке. Примусы, горелки- правила использования.

#### Практические занятия:

Установка различных палаток. Растопка печки и поддержания в ней огня.

### **4.Ориентирование и топография.**

Понятие о топографической и спортивной карте Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация).

Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные,

утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо ("Роза направлений"). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления,

использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

#### Практические занятия:

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, "бабочки" и т.п.). Измерение своего среднего шага (пары шагов),

построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков. Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

### **5. Организация спортивного похода.**

Определение цели и задач похода. Комплектование группы (команды). Выбор района похода и сроков его проведения. Аварийные выходы. Подготовка картографического материала, сбор и обработка информации о районе похода. Разработка маршрута и составление тактического плана похода. Составление календарного плана похода и определение контрольных сроков. Оформление заявочно-маршрутной документации. Оформление проездных документов. Подготовка сметы и постановления (приказа) о походе.

#### Практические занятия:

Выбор и подготовка снаряжения. Подготовка продуктов питания и медикаментов. Выполнение обязанностей по должностям в период

подготовки и, проведения похода и подведения итогов. Составления маршрута похода. Оформление маршрутной книжки. Выбор и подготовка снаряжения.

## **6. Техника спортивного туризма на пешеходных дистанциях.**

Изучения прохождения этапов: Подъём по склону с самостраховкой с использованием перил, спуск по склону с самостраховкой с использованием перил, переправа по бревну с самостраховкой с использованием перил, траверс склона с самостраховкой с использованием перил, переправа по параллельным перилам с самостраховкой, навесная переправа с самостраховкой, организация сопровождения на этапах, организация и снятия перил на этапах, подъём, спуск, навесная, параллельные перила. Работа в связках, группой. Организация командной страховки.

### Практические занятия:

Отработка прохождения всех изученных этапов на дистанциях пешеходная, пешеходная связка, пешеходная- группа.

## **7. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм».**

Классификация дистанций от 1 до 6 класса. Короткие, длинные, личные, связки, группы. Длина, набор высот, количество этапов. Параметры и характеристики технических этапов. Постановка дистанций. Определение результатов. Системы оценки нарушений: безштрафная, штрафная, комбинированная. Технические приёмы: переправа первого участника через водное препятствие по бревну; переправа первого участника через овраг по бревну, по дну; переправа первого участника с командной страховкой; траверс склона первым участником с командной страховкой; организация перил; снятие перил; движение по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; подъём по склону с верхней страховкой;



спуск по перилам; траверс склона по перилам; переправа маятником по бревну; переправа методом «вертикальный маятник»; транспортировка снаряжения.

Практические занятия:

Тесты по темам регламента.

Учебный план 3 года обучения

№	Наименование раздела, блока, модуля	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности	25	12	13	Опрос
2.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	26	7	19	Задание
3.	Туристское снаряжение	56	16	40	Задание
4.	Ориентирование и топография	111	25	86	Тест
5.	Регламент по виду спорта «Спортивный туризм»	30	10	20	Тесты по темам регламента
6.	Привалы и ночлеги в зимний период	36	10	26	Наблюдение
7.	Лыжная подготовка	40	10	30	Сдача нормативов
	<b>Итого</b>	<b>324</b>	<b>90</b>	<b>234</b>	

**Третий год обучения.**

**1. Техника безопасности.**

Правила поведения при пожаре, при теракте. Правила поведения в лесу, в горах, при купания в походе. Правила передвижения по автомобильным дорогам, правила дорожного движения, поведение в поездах и

общественном транспорте. Пользование топором, пилой, ножом и т.д.

## **2. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.**

Переохлаждения, симптомы и оказания доврачебной помощи. Обморожения, симптомы и оказания доврачебной помощи при разных степенях обморожении. Переломы, оказания первой помощи. Сердечно-лёгочная реанимация. Транспортировка пострадавшего

### Практические занятия:

Отработка различных видов перевязок. Обработка ран, ссадин. Отработка навыков остановки кровотечений. Наложения шин. Оказания помощи при различных переломах. Отработка на манекене сердечно-лёгочной реанимации. Изготовление носилок из подручных средств. Транспортировка пострадавшего. Прохождения медицинского обследования в спортивном диспансере.

## **3. Туристское снаряжение.**

Снаряжение для лыжного туризма. Выбор лыж. Различные крепления, их особенности. Подготовка лыж к эксплуатации. Парафин для лыж. Особые требования к снаряжению туриста-лыжника (устойчивость к низким температурам, обеспечение комфортного теплового режима для туриста). Техника безопасности при эксплуатации печи в палатке.

### Практические занятия:

Ремонт снаряжения. Подготовка лыж к эксплуатации.

## **4. Tактическая подготовка.**

Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

### Практические занятия:

Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров).

Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты); параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа); характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта); стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша); параметры района соревнований (границы района, запретные для бега места); сведения о КП (легенды, наличие совмещенных КП, средства отметки КП), опасные места, стартовые данные соперника.

### **5. Техническая подготовка.**

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Изучение понятий: привязка дополнительная, задняя, последняя.

#### Практические занятия:

Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу». Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Слежение за местностью с одновременным чтением карты. Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Контроль расстояния с помощью деталей карты, с использованием толщины пальцев. Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты. Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних). Отметка на КП. Уход с КП.

### **6. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм».**

#### Практические занятия:

Проверка полученных ранее знаний с помощью тестов. Обсуждения ошибок.

### **7. Привалы и ночлеги в зимний период.**

Назначение, периодичность и продолжительность привалов. Выбор места

для привала. Выбор места для костра в зависимости от расположения деревьев и глубины снежного покрова. Типы костров в зимний период. Зимние обеденные привалы. Зимние ночлеги в полевых условиях: в лесу в палатке с печкой, под заслоном. Организация бивака: остановка до наступления темноты, выбор места, планирование лагеря, распределение работ, установка палаток. Меры предосторожности при бивачных работах и во время ночлегов.

### Практические занятия.

Выбор места для привала. Подготовка места для костра, разжигание костра и поддержание огня. Установка палатки и организация ночлега в палатке с печкой. Меры предосторожности при заготовке дров, наборе воды из не замерзшего водоема, приготовлении пищи и сушке снаряжения у костра (прочность насадки топора, заготовка дров в стороне от костра и расположения группы, предварительная разведка состояния льда на водоеме, при необходимости усиление его кладкой из жердей, ходьба за водой не менее двух человек). Ночлег в лесной зоне с палаткой и печкой. Костер для сушки одежды и обуви и приготовления пищи («шатер» и «колодец»). Разжигание костра при сильном ветре и снегопаде. Дежурство у печки в ночное время. Меры предосторожности при пользовании печкой в палатке. Устройство простейших укрытий из снега, и в снегу: пещера, снежная хижина.

### **8. Лыжная подготовка.**

Специфика путешествий в зимних условиях: состояние снежного покрова, короткий ходовой день, резкие изменения погоды и температуры. Топливные возможности местности, расположение населенных пунктов. Подбор и экипировка группы. Основные требования при разработке лыжного маршрута. Значение физической подготовки для туриста-лыжника. Комплексы утренней гимнастики. Закаливание организма. Постепенное увеличение нагрузок: протяженности

маршрутов, скорости движения, веса рюкзака. Круглогодичность физической подготовки. Содержание и смысл предподходных тренировок. Основные ходы на лыжах с рюкзаком. Характеристика естественных основных препятствий в лыжном походе и меры безопасности при их преодолении.

Практические занятия:

Походный строй, направляющий, замыкающий и их обязанности, место слабых. Темп и ритм движения. Переход через шоссе и железную дорогу. Ходьба на лыжах с рюкзаком по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах в высокой, средней и низкой стойке. Подъемы обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты на ходу переступанием, из положения «пруса» и «полупруса». Скоростной спуск. Тропление лыжни на открытой местности, при движении по азимуту в лесу и при ограниченной видимости. Движение в лесу и по пересеченной местности, способы преодоления препятствий и меры безопасности. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах и без лыж. Меры самостраховки и самозадержания.

Учебный план 4 года обучения

№	Наименование раздела, блока, модуля	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Введение в программу. Техника безопасности	3	3	-	Опрос
2.	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действия в них	36	12	24	Опрос
3.	Организация туристского быта в экстремальных	32	12	20	Участие в походах,

	ситуациях				соревнованиях
4.	Техника преодоления естественных препятствий.	80	15	65	Участие в походах, соревнованиях
5.	Оказание первой доврачебной помощи, приёмы транспортировки пострадавшего	26	6	20	Контрольное задание
6.	Нормативные документы по туризму.	14	12	2	Тесты по темам
7.	Организация и проведение туристских слётов и соревнований	58	12	46	Контрольные задания
8.	Подготовка дистанций соревнований, права и обязанности судей, правила тур.слёта	40	10	30	Судейская практика на соревнованиях, подготовка дистанций
9.	Общая и специальная физическая подготовка.	35	10	25	Сдача нормативов
	<b>Итого</b>	<b>324</b>	<b>94</b>	<b>230</b>	

## **Четвёртый год обучения.**

### **1.Введение в программу. Техника безопасности.**

Общий сбор группы. Обсуждение летних походов и слетов.

Выявление недостатков.

### **2.Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действия в них.**

Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участникам похода. Подбор участников, слаженность (сработанность), сплочённость группы - залог успешных ее действий. Лидеры в группе – формальный и неформальный, их влияние на психологический настрой.

Конфликты в группе, их причин, способы устранения.

Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе: слабая

подготовленность группы к прохождению маршрута, недостаток снаряжения, нарушение техники преодоления естественных препятствий и др. проверка схоженности группы. Соответствие снаряжение и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приёмы выхода группы из аварийных ситуаций.

Практические занятия: Психологический тренинг участников. Отработка умений выживания в экстремальных ситуациях. Освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Разработка тактики действия группы в аварийной ситуации.

### **3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях.**

Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, иглу. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Организация питания в экстремальных ситуациях. Охота и рыбалка. Приготовление пищи в экстремальных ситуациях.

Практические занятия. Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костров типа «нодья». Приготовление пищи в экстремальных условиях. Рыбалка.

### **4. Техника преодоления естественных препятствий.**

Практические занятия Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.

### **5. Оказание первой доврачебной помощи, приёмы транспортировки**

## **пострадавшего.**

Подготовка инструментов для инъекций, забор лекарств и выполнение инъекций (на тренажёре). Раны: симптомы, обработка, остановка кровотечения. Основные приёмы реанимации. Шок. Искусственное дыхание. Закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетание приёмов реанимации. Приёмы транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок и волокуш.

Практические занятия: Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего.

## **6.Нормативные документы по туризму.**

Знакомство с основными документами по туризму. «Инструкция по организации и проведению туристских походов», «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ».

Правила соревнований по туристскому многоборью. Разряды и звания в туризме, туристском многоборье. Классификационная книжка спортсмена, справки о совершении походов, о судействе соревнований, выписка из протокола результатов соревнований для оформления разряда.

## **7.Организация и проведение туристских слётов и соревнований.**

Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, план его работы. Составление и утверждение положения о мероприятии, сметы на его проведение. Утверждение главного судьи и комплектовании судейской коллегии. Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобство подъезда и т.д.) Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения мероприятия, оформление мест проведения мероприятия. Роль судейской коллегии в подготовке слёта, соревнований. Медицинское обслуживание мероприятия. Работа комендантской службы в ходе подготовки и проведения слёта, соревнований. Согласование места проведения с местными организациями. Составление плана подготовки и



проведения мероприятия, контроль за его выполнением. Порядок информирования участников о допущенных нарушениях и полученном штрафе. Судейская документация на этапе, порядок её оформления.

Практические занятия: Участие в постановке и оборудовании этапов.

Участие в судействе отдельных этапов.

«Правила организации и проведения туристских соревнований, учащих РФ» - основной руководящий документ при проведении туристских слётов и соревнований. Правила соревнований по туристскому многоборью. Туристские соревнования, их задачи и характер. Классификация туристских соревнований. Организация, проводящая соревнования, создание оргкомитета. Требования к положению о соревнованиях. Протесты, порядок их подачи и рассмотрения. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слётов, соревнований. Рассмотрение образцов документации, протоколов.

Положение о слёте, туристских соревнованиях.

Положение о соревнованиях – основной руководящий документ при проведении соревнований. Порядок разработки и утверждения положения о проведении туристского мероприятия.

Основные разделы положения: цели и задачи; место и время проведения; участвующие организации и участники (возраст, пол, квалификация); руководство проведением; программа; подведение итогов и награждение; порядок и сроки подачи заявок; финансирование. Подготовка подробных условий проведения отдельных видов соревнований и конкурсов в программатуристского слёта. Форма заявки на участие.

Практические занятия: Участие в разработке положения о мероприятии, условий проведения отдельных видов.

Изучение прав и обязанностей судей, состава судейской коллегий.

Беспристрастное, принципиальное, объективное и квалифицированное судейство – главная обязанность судьи туристских соревнований. Состав главной судейской коллегии. Требования, предъявляемые к опыту судей. Права и обязанности главного судьи и его заместителей, главного секретаря и членов службы секретариата, начальника дистанции и его помощников, врача соревнований, коменданта, судей на старте, этапах, финише. Порядок принятия решений главной судейской коллегией. Взаимоотношения судей с участниками, тренерами, представителями.

#### **8. Подготовка дистанций соревнований.**

Выбор района соревнований, предварительное планирование дистанций. Выезды для подготовки дистанций, подробное знакомство с местностью. Установка дистанций на местности. Составление схем и описаний. Расчёт контрольного времени. Своевременная расстановка и маркирование этапов, обеспечение их сохранности в ходе проведения соревнований. Организация оперативной информации с дистанции соревнований. Закрытие соревнований, и снятие этапов.

Практические занятия: Участие в выборе района соревнований, планировании и постановке дистанции. Работа в составе судейской коллегии.

Организация судейства этапов. Количество и сложность этапов - основа дистанции соревнований. Права и обязанности судей на этапах. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Действия судей этапа в случае возникновения угрозы безопасности участников. Инструктаж судей: условия преодоления этапов с показом правильного и неправильного его прохождения. Типичные нарушения, пользование таблицей штрафов. Действия судьи при возникновении спорной ситуации.

## 9. Специальная и общая физическая подготовка.

Практические занятия: Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Лыжная подготовка. Туристская техника.

Практические занятия: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения: с сопротивлением, с предметами, на равновесие. Игры, эстафеты. Легкая атлетика.

### Учебный план 5 года обучения

№	Наименование раздела, блока, модуля	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Введение в программу. Техника безопасности	3	3	-	Опрос
2.	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действия в них	36	12	24	Опрос
3.	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях	32	12	20	Участие в походах, соревнованиях
4.	Техника преодоления естественных препятствий.	80	15	65	Участие в походах, соревнованиях
5.	Оказание первой доврачебной помощи, приёмы транспортировки пострадавшего	26	6	20	Контрольное задание
6.	Нормативные документы по туризму.	14	12	2	Тесты по темам
7.	Организация и проведение туристских слётов и соревнований	58	12	46	Контрольные задания
8.	Подготовка дистанций соревнований, права и обязанности судей, правила тур.слёта	40	10	30	Судейская практика на соревнованиях, подготовка

					дистанций
9.	Общая и специальная физическая подготовка.	35	10	25	Сдача нормативов
	<b>Итого</b>	<b>324</b>	<b>94</b>	<b>230</b>	

## **Пятый год обучения.**

### **1. Введение в программу. Техника безопасности.**

Общий сбор группы. Обсуждение летних походов и слетов.

Выявление недостатков.

### **2. Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действия в них.**

Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участникам похода. Подбор участников, слаженность (сработанность), сплочённость группы - залог успешных ее действий. Лидеры в группе – формальный и неформальный, их влияние на психологический настрой. Конфликты в группе, их причин, способы устранения.

Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе: слабая подготовленность группы к прохождению маршрута, недостаток снаряжения, нарушение техники преодоления естественных препятствий и др. проверка схоженности группы. Соответствие снаряжение и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приёмы выхода группы из аварийных ситуаций.

Практические занятия: Психологический тренинг участников. Отработка умений выживания в экстремальных ситуациях. Освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Разработка тактики действия группы в аварийной ситуации.

### **3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях.**

Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, иглу. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Организация питания в экстремальных ситуациях. Охота и рыбалка. Приготовление пищи в экстремальных ситуациях.

Практические занятия. Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костров типа «нодья». Приготовление пищи в экстремальных условиях. Рыбалка.

### **4. Техника преодоления естественных препятствий.**

Практические занятия Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и само страховки при прохождении опасных участков.

### **5. Оказание первой доврачебной помощи, приёмы транспортировки пострадавшего.**

Подготовка инструментов для инъекций, забор лекарств и выполнение инъекций (на тренажёре). Раны: симптомы, обработка, остановка кровотечения. Основные приёмы реанимации. Шок. Искусственное дыхание. Закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетание приёмов реанимации. Приёмы транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок и волокуш.

Практические занятия: Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего.

### **6. Нормативные документы по туризму.**

Знакомство с основными документами по туризму. «Инструкция по организации и проведению туристских походов», «Правила организации

и проведения туристских соревнований учащихся РФ».

Правила соревнований по туристскому многоборью. Разряды и звания в туризме, туристском многоборье. Классификационная книжка спортсмена, справки о совершении походов, о судействе соревнований, выписка из протокола результатов соревнований для оформления разряда.

## **7. Организация и проведение туристских слётов и соревнований.**

Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, план его работы. Составление и утверждение положения о мероприятии, сметы на его проведение. Утверждение главного судьи и комплектовании судейской коллегии. Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобство подъезда и т.д.) Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения мероприятия, оформление мест проведения мероприятия. Роль судейской коллегии в подготовке слёта, соревнований. Медицинское обслуживание мероприятия. Работа комендантской службы в ходе подготовки и проведения слёта, соревнований. Согласование места проведения с местными организациями. Составление плана подготовки и проведения мероприятия, контроль за его выполнением. Порядок информирования участников о допущенных нарушениях и полученном штрафе. Судейская документация на этапе, порядок её оформления.

Практические занятия: Участие в постановке и оборудовании этапов. Участие в судействе отдельных этапов.

«Правила организации и проведения туристских соревнований, учащихся РФ» - основной руководящий документ при проведении туристских слётов и соревнований. Правила соревнований по туристскому многоборью. Туристские соревнования, их задачи и характер. Классификация туристских соревнований. Организация, проводящая соревнования, создание оргкомитета. Требования к положению о соревнованиях. Протесты, порядок их подачи и рассмотрения. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников,

представителей, тренеров. состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слётов, соревнований. Рассмотрение образцов документации, протоколов.

Положение о слёте, туристских соревнованиях.

Положение о соревнованиях – основной руководящий документ при проведении соревнований. Порядок разработки и утверждения положения о проведении туристского мероприятия.

Основные разделы положения: цели и задачи; место и время проведения; участвующие организации и участники (возраст, пол, квалификация); руководство проведением; программа; подведение итогов и награждение; порядок и сроки подачи заявок; финансирование. Подготовка подробных условий проведения отдельных видов соревнований и конкурсов в программметуристского слёта. Форма заявки на участие.

Практические занятия: Участие в разработке положения о мероприятии, условий проведения отдельных видов.

Изучение прав и обязанностей судей, состава судейской коллегий.

Беспристрастное, принципиальное, объективное и квалифицированное судейство – главная обязанность судьи туристских соревнований. Состав главной судейской коллегии. Требования, предъявляемые к опыту судей. Права и обязанности главного судьи и его заместителей, главного секретаря и членов службы секретариата, начальника дистанции и его помощников, врача соревнований, коменданта, судей на старте, этапах, финише. Порядок принятия решений главной судейской коллегией. Взаимоотношения судей с участниками, тренерами, представителями.

## **8. Подготовка дистанций соревнований.**

Выбор района соревнований, предварительное планирование дистанций.

Выезды для подготовки дистанций, подробное знакомство с местностью.

Установка дистанций на местности. Составление схем и описаний. Расчёт контрольного времени. Своевременная расстановка и маркирование этапов, обеспечение их сохранности в ходе проведения соревнований. Организация оперативной информации с дистанции соревнований. Закрытие соревнований, и снятие этапов.

Практические занятия: Участие в выборе района соревнований, планировании и постановке дистанции. Работа в составе судейской коллегии.

Организация судейства этапов. Количество и сложность этапов - основа дистанции соревнований. Права и обязанности судей на этапах. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Действия судей этапа в случае возникновения угрозы безопасности участников. Инструктаж судей: условия преодоления этапов с показом правильного и неправильного его прохождения. Типичные нарушения, пользование таблицей штрафов. Действия судьи при возникновении спорной ситуации.

### **9.Специальная и общая физическая подготовка.**

Практические занятия: Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Лыжная подготовка. Туристская техника.

Практические занятия: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения: с сопротивлением, с предметами, на равновесие. Игры, эстафеты. Легкая атлетика.

## **Планируемые результаты**

### **Личностные результаты.**

Будут обладать эмоциональной устойчивостью, нравственно - волевыми качествами, инициативностью, самостоятельностью, ответственностью



### **Предметные результаты:**

- Будут иметь программный объем знаний в области спортивного туризма, туристической подготовки, научены элементам техники и тактики.
- Смогут продолжить образование по выбранному профилю;

### **Метапредметные результаты:**

- Сформирована устойчивая мотивация на регулярные занятия физической культурой, сохранение и укрепление своего здоровья, выработку умений и навыков здорового образа жизни;
- Будут обладать эмоциональной устойчивостью, нравственно - волевыми качествами, инициативностью, самостоятельностью, ответственностью;

## **РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### 2.1 Условия реализации программы.

К туристическому оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами образовательного процесса. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям воспитанников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность туристского снаряжения. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов.

Туристское снаряжение:

1. Рюкзаки
2. Спальный мешок
3. Турковрики
4. Штормовой костюм

5. Рукавицы брезентовые
6. Ботинки туристические
7. Система страховочная
8. Палатки
9. Топор, котелки, пила, канистры, примуса, лопата.
10. Аптечка
11. Компаса
12. Курвиметр
13. Веревка основная (40 м)
14. Веревка вспомогательная (40 м.)
15. Карабин туристский с муфтой
16. Шлем защитный
17. Фонарь
18. Лыжи.
19. Плавсредства

## 2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

- аудио и видео материалы обучающих фильмов по спортивному туризму,
- раздаточный материал (веревки, карабины, обвязки)
- нормативно-правовая база:

Программа составлена с учетом нормативных требований к программам дополнительного образования, на основе существующих федеральных программ данного вида деятельности, на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПиН 2.4.4.3172–14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

-Письмо от 18 ноября 2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации «По проектированию дополнительных общеразвивающих программах (включая разноуровневые программы)»;

-Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

- [Правила вида спорта «Спортивный туризм»](http://no-tssr.ru/dokumenty/normativnye-dokumenty-post/2157-pravila-vida-sporta-sportivnyj-turizm-ot-22-aprelya-2021-goda.html?ysclid=1512krgr71687368587) утвержденные Минспортом РФ 03.05.2017 года; <http://no-tssr.ru/dokumenty/normativnye-dokumenty-post/2157-pravila-vida-sporta-sportivnyj-turizm-ot-22-aprelya-2021-goda.html?ysclid=1512krgr71687368587>

- [Регламент](https://fstotm.net/file/docs/regplay_2021_marshrut.pdf?ysclid=1512mbf83f50538084) организации официальных соревнований по спортивному туризму.[https://fstotm.net/file/docs/regplay\\_2021\\_marshrut.pdf?ysclid=1512mbf83f50538084](https://fstotm.net/file/docs/regplay_2021_marshrut.pdf?ysclid=1512mbf83f50538084)

- Методические рекомендации для судей и участников соревнований.

Методологическую основу программы составляют положения отечественной и зарубежной педагогики и психологии о личности и её развитии (Я. А. Коменской, А. С. Макаренко, В. А. Сухомлинский, К. Д. Ушинский другие), а также являются труды А. А. Остапца- Свешникова, разработавшего систему туристско-краеведческой деятельности с учащимися общеобразовательных учреждений.

## 2.2 Оценочные материалы и формы аттестации.

### Оценочные материалы

#### Контрольные измерительные материалы:

1. Нормативы для промежуточной и итоговой аттестации по ОФП и СФП

2. Тестовые материалы для проверки знаний по теоретическим разделам программы

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

- разрядные книжки;
- тесты;
- личные карточки учащихся;
- протоколы соревнований;

**2.3 Методические материалы**

**Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:**

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- *словесный* (устное изложение, беседа, анализ текста и т.д.)
- *наглядный* (показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, показ (исполнение) педагогом, работа по образцу и др.)
- *практический* (тренинг, упражнения, лабораторные работы и др.)

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- *объяснительно-иллюстративный* - дети воспринимают и усваивают готовую информацию
- *репродуктивный* - учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности
- *частично-поисковый* - участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом
- *исследовательский* - самостоятельная творческая работа учащихся.

Обучение спортивному туризму существенно отличается от всех видов физического воспитания. В связи с этим и оснащение учебного процесса имеет свои особенности. В ходе реализации программы используются

следующие методы:

**1.Игровой метод**, который обеспечивает высокую эмоциональность занятий, дает возможность проявить детям инициативу, самостоятельность, быстроту реакции и оперативное мышление. (См.Приложение)

**2.Соревновательный метод**, который помогает развитию таких навыков, как сила, быстрота, ловкость, смелость, учит преодолевать трудности, приносит радость побед и успехов. Все это позволяет воспитывать уверенность в себе, учит не бояться поражений и стимулирует рост спортивного мастерства.

**3.Метод коллективного творческого дела** применяется во время подготовки к походам, соревнованиям и другим мероприятиям. В подготовке и проведению праздников принимают участие все члены клуба.

**4.Метод проб и ошибок.** Напряженная работа мысли на дистанции связана с большой физической нагрузкой, ошибки при этом неизбежны, для того, чтобы свести их к минимуму, необходимо чаще участвовать в соревнованиях на различных дистанциях для накопления опыта принятия правильных решений. Метод подразумевает обязательный анализ дистанции после финиша: обмен мнениями с другими участниками, сравнение путей движения призеров со своими вариантами маршрута.

**5.Словесные методы:**

- дидактический рассказ – представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение – обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо объекте, двигательном действии;

- описание – это способ создания у занимающихся

представлений о действии, детям сообщается фактический материал, говорится, что надо делать, применяется при изучении относительно простых действий;

- объяснение – последовательное, строгое в логическом отношении изложение педагогом сложных вопросов, понятий, правил;

- разбор – форма беседы, проводимая педагогом с учащимися после выполнения какого-либо задания, участия в соревнованиях, игровой деятельности и т.д.;

- лекция – представляет собой системное, всестороннее, последовательное освещение определенной темы;

- инструктирование – точное, конкретное изложение педагогом предлагаемого задания;

- распоряжения, команды, указания – основные средства оперативного управления деятельностью на занятиях.

**6. Методы обеспечения наглядности** способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию выполняемых заданий. К ним относятся:

- метод непосредственной наглядности – предназначен для создания правильного представления о технике выполнения двигательного действия;

- метод опосредованной наглядности – создает дополнительные возможности для восприятия двигательных действий с помощью предметного изображения;

#### 2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Продолжительность учебного года, неделя	36	36	36	36	36

Количество учебных дней		108	108	108	108	108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	1.09. - 31.12	1.09. - 31.12	1.09. - 31.12	1.09. - 31.12	1.09. - 31.12
	2 полугодие	10.01- 31.05	10.01- 31.05	10.01- 31.05	10.01- 31.05	10.01- 31.05
Возраст детей, лет		8-13	8-14	9-15	10-16	11-17
Продолжительность занятия, час		9	9	9	9	9
Режим занятия		3 раза/нед.				
Годовая учебная нагрузка, час		324	324	324	324	324

### 3.Календарный план воспитательной работы.

Воспитательное мероприятие	Количество часов	Дата проведения
Торжественный прием вновь поступивших в секцию	2	Сентябрь
Поход на Алексеевские водопады, пикник	10	Сентябрь
Беседа с детьми «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке, в лесу».	2	Октябрь
День именинника		Круглогодично
Индивидуальные консультации по запросам (для воспитанников и их родителей)	12	Октябрь – Май
Экологический патруль	6	Октябрь - Май
.Проведение родительского собрания « Совместная работа тренера и родителей в развитии спортивных навыков детей. Выбор родительского актива»	2	Ноябрь
Беседа с детьми по профилактике суицида «Мой выбор»	2	Ноябрь
Новогодний переполох. Конкурсная программа, чаепитие	6	Декабрь
.Дискуссия «Психологическая подготовка юного спортсмена»	2	Декабрь
Работа с одарёнными детьми. Профорientация: судейство соревнований	6	Январь

Коллективный выезд на б\о при участии родителей	8	Январь
Организация детьми показательной тренировки для дошкольников	6	Февраль
Праздник 23 февраля с чаепитием.	6	Февраль
Поход выходного дня на лыжах	6	Февраль
Празднование международного женского дня с чаепитием.	6	Ноябрь, Март.
Профилактическая беседа на тему «Клещ – это опасно».	2	Март
Написание сценария, репетиция и подготовка костюмов к туристическому слету ПК	8	Май
Организация показательного занятия для пришкольной площадки	4	Июнь

#### Список литературы:

1. Алексеев А.А. Питание в туристическом походе – ЦДЮТур МО РФ, 1996
2. Вяткин, Л. А, Сидорчук, Е. В., Немытов, Д. Н. Туризм и спортивное ориентирование. Учебное пособие – Академия, 2004
3. Гришина, Ю. М. Общая физическая подготовка, Знать и уметь. - Феникс, 2012.
4. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слётах и соревнованиях. – М.:ЦРИБ «Турист», 1993
5. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебнометодическое пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
6. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТурМО РФ, 1995.