



## Содержание

Пояснительная записка.....	3
Цель и задачи программы.....	6
Учебный план программы первого года обучения.....	7
Содержание программы первого года обучения.....	10
Учебный план программы второго года обучения.....	17
Содержание программы второго года обучения.....	20
Учебный план программы третьего года обучения.....	26
Содержание программы третьего года обучения.....	29
Планируемые результаты.....	36
Условия реализации программы.....	38
Формы контроля.....	39
Оценочные материалы.....	40
Методическое обеспечение программы.....	44
Список литературы для педагога.....	45
Список литературы для учащихся.....	46
Приложение 1.....	47

## Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности.

Подготовить человека к жизни в современном чрезвычайно мобильном обществе – это значит воспитать личность, обладающую устойчивым мировоззрением, нравственными убеждениями и в то же время психологической гибкостью, способную с детства адаптироваться в изменяющихся социальных условиях.

Программа разработана в соответствии с требованиями нормативных документов:

-Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-в соответствии с локальными актами учреждения: «Положение о дистанционном обучении учащихся» от 06.04.2020 г.;

-«Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе» от 01.07.2019 г.;

-«Положение о дистанционном обучении» принятом на Педагогическом совете от 06.04.2020 в МБОУ ДО «ЦРТДиЮ Кировского района»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;

Важное место в развитии подрастающего поколения занимает туристско-краеведческая деятельность, все её формы способствуют раскрытию индивидуальных особенностей ребенка.

Программа разработана на основании типовой программы Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения. В программу включены восемь разделов: «Введение», «Основы туристской подготовки», «Топография и ориентирование», «Краеведение», «Начальная альпинистская подготовка», «Основы здорового образа жизни, первая доврачебная помощь», «Общая и специальная физическая подготовка», «Морально-психологическая подготовка». Программа направлена на знакомство с окружающим миром, познание природы родного края, страны, красота которой развивает чувство прекрасного, формирует и гармонизирует внутренний мир ребенка.

**Актуальность** программы заключается в том, что дает учащимся возможность расширить свой кругозор, а также совершенствовать свои физические

навыки в рамках походов выходного дня, соревнований, экскурсий, однодневных и многодневных походов.

**Отличительная особенность** программы заключается в постоянном интегрировании в процесс обучения воспитательных элементов. Приемы работы в команде, правильного реагирования на необычные и непредвиденные ситуации, возникающие в туристическом походе, а также процесс выработки таких личных качеств, как выносливость и внимательность не только к себе, но и к окружающим – все это является не вспомогательным, а одним из основных элементов учебно-воспитательного процесса.

**Адресат программы** - программа рассчитана на учащихся от 10 до 14 лет. Для освоения (реализации) программы «Комплексная туристская подготовка» принимаются все желающие без специального отбора, но предоставившие справку о состоянии здоровья, соответствующего возраста, по заявлению родителей или законных представителей. В связи с этим уровень сложности программы – базовый, стартовый и продвинутый уровни отсутствуют. Наполняемость групп, согласно Уставу учреждения, на первый год обучения составляет 12 человек, на второй и третий 8-12 человек.

**Объем программы** составляет: первый год обучения 216 часов, второй год обучения 216 часа, третий год обучения 216 часа.

**Содержание программы в соответствии с годами обучения:**

- **первый год** - предполагает освоение детьми основ туризма, краеведения, ориентирования, альпинизма и скалолазания, учащиеся знакомятся с проведением и организацией туристских соревнований в качестве участников и помощников судей;
- **второй год** - учащиеся совершенствуют свои знания, умения, навыки по краеведению, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, участвуют во всех мероприятиях, связанных с туристской деятельностью;
- **третий год** - решается задача достижения такого уровня знаний, умений и навыков, при котором выполнение основных действий, связанных с участием в туристических походах, доведено до автоматизма.

**Срок освоения программы.** Программа «Школа безопасности» рассчитана на 3 года обучения. Продолжительность каждого учебного года – 9 месяцев, 36 учебных недель.

**Формы организации образовательной деятельности** – групповые и массовые. Для наиболее успешного выполнения поставленных воспитательно-образовательных задач программой предусмотрены следующие виды занятий:

- беседа,
- практическое занятие,
- спортивно–тренировочное занятие,
- занятие-игра,

- итоговое занятие,
- экскурсия,
- соревнование,
- поход.

Теоретические и практические занятия проводятся с применением туристского и альпинистского снаряжения, технические приёмы отрабатываются в спортивном зале и на естественном рельефе, при благоприятных погодных условиях занятия проходят на открытом воздухе.

Так же программой предусмотрен дистанционный формат работы, который реализуется посредством таких форм работы:

- онлайн конференции;
- чат-взаимодействие;
- онлайн-тесты;
- фотоотчеты и видеоотчёты;
- просмотр обучающих видеоматериалов.

**Режим занятий (в соответствии с СанПин 2.4.4.3172-14):**

- первый год обучения – 216 часов (3 раза в неделю по 2 часа, 1 час составляет 45 минут, с перерывом на перемену в 10 минут);
- второй год обучения – 216 часа (2 раза в неделю по 3 часа, 1 час составляет 45 минут, с перерывом на перемену в 10 минут);
- третий год обучения – 216 часа (2 раза в неделю по 3 часа, 1 час составляет 45 минут, с перерывом на перемену в 10 минут).

## **Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование социально-адаптированной личности посредством организации с подростками различных форм туристско-краеведческой деятельности.

### **Задачи**

#### **Образовательные:**

- обучить основам туризма через теоретическую и практическую деятельность;
- дать представление об основах альпинистской подготовки;
- познакомить с проблемами экологии и охраны природы;
- обучать основным аспектам работы с картой на местности;
- расширять знания об особенностях участия и проведения соревнований по туристскому многоборью;
- обучать созданию маршрутных карт личного и группового маршрута.

#### **Развивающие:**

- способствовать совершенствованию физической формы учащихся;
- развивать навыки, необходимые во время длительного пребывания вдали от «цивилизации», во время походов (ориентирование на местности, безопасное и целесообразное использование огня, обустройство жилища и т. д.);
- способствовать выработке навыков самоконтроля за соблюдением мер безопасности;

#### **Воспитательные:**

- прививать интерес к занятиям по туризму, спортивному ориентированию, альпинизму, скалолазанию, как к познавательным и оздоровительным формам досуговой деятельности;
- способствовать развитию коллектива в группе;
- воспитывать бережное отношение к природе, окружающим, культурно-историческому наследию.

## Учебный план программы первого года обучения

	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>68</b>	<b>16</b>	<b>52</b>	
1.1	Вводное занятие	2	2	-	опрос
1.2	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-	тестирование
1.3	Воспитательная роль туризма	4	1	3	наблюдение
1.4	Личное и групповое туристское снаряжение.	8	1	7	наблюдение
1.5	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	5	1	4	опрос
1.6	Подготовка к походу, путешествию	6	2	4	наблюдение
1.7	Питание в туристском походе.	3	1	2	наблюдение
1.8	Туристские должности в группе	6	1	5	опрос
1.9	Правила движения в походе, преодоление препятствий	20	2	18	тестирование
1.10	Техника безопасности при проведении занятий, походов	6	1	5	опрос
1.11	Подведение итогов туристского похода	5	1	4	беседа
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>31</b>	<b>7</b>	<b>24</b>	
2.1.	Понятие о топографической и спортивной картах	1	1	2	опрос
2.2	Условные знаки	4	3	1	тестирование
2.3	Спортивное ориентирование	15	1	14	тестирование
2.4	Компас, работа с компасом	2	1	1	опрос
2.5	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери	2	1	1	практическое задание
2.6	Соревнования по спортивному ориентированию	7		7	опрос

<b>3.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	
3.1	Родной край, его природные особенности, история	4	2	2	фронтальная беседа
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов	4	1	3	тестирование
<b>4.</b>	<b>Начальная альпинистская подготовка</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	
4.1	История возникновения альпинизма	1	1	-	опрос
4.2	Безопасность при занятиях альпинизмом, взаимная страховка	5	2	3	беседа, опрос
4.3	Снаряжение для занятий на скалодроме, приемы динамической страховки	4	2	2	практическое задание
4.4	Техника передвижения по скалам. Скалолазание	20	1	19	практическое задание
<b>5.</b>	<b>Основы здорового образа жизни, первая доврачебная помощь</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1	тестирование
5.2	Походная медицинская аптечка	2	1	1	опрос
5.3	Основные приемы оказания доврачебной помощи	4	-	4	тестирование
5.4	Приемы транспортировки пострадавшего	4	-	4	практическое задание
<b>6.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>58</b>	<b>4</b>	<b>54</b>	
6.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	1	1	-	опрос
6.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1	практическое задание



6.3	Общая физическая подготовка	37	1	36	наблюдение
6.4	Специальная физическая подготовка	18	1	17	наблюдение
<b>7.</b>	<b>Морально-этическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	
7.1	Задачи морально-этической подготовки	1	1	-	опрос
7.2	Мотивация и поведение	3	3	-	беседа
7.3	Оценка ситуации Морально-психологический климат команды, группы	2	2	-	беседа
<b>8.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>3</b>	беседа
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>44</b>	<b>172</b>	

## Содержание программы первого года обучения

### **1. Основы туристской подготовки.**

#### 1.1 Вводное занятие.

*Теория 2 ч.*

Организация учебной и практической деятельности в осенний период. Практическая сторона занятий в зимний период и ее особенности. Значение учебной и практической деятельности в весенний период. Планирование и подготовка к летнему периоду. Возможности материально-технической базы.

#### 1.2. Туристские путешествия, история развития туризма.

*Теория 3 ч.*

Знаменитые русские путешественники. История развития туризма в России. Виды туризма.

#### 1.3. Воспитательная роль туризма.

*Теория 1 ч.*

Значение туристской деятельности в развитии личности.

*Практика 3 ч.* Основы командного взаимодействия.

#### 1.4. Личное и групповое туристское снаряжение.

*Теория 1 ч.*

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного, многодневного похода, требования к нему. Групповое снаряжение, требования к нему.

*Практика 7 ч.*

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Составление ремонтно-хозяйственного набора для похода.

#### 1.5. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

*Теория 1 ч.*

Привалы и ночлеги в походе. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря.

*Практика 4 ч.*

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

#### 1.6. Подготовка к походу, путешествию.

*Теория 2 ч.*

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

*Практика 4 ч.*

Составление плана подготовки похода продолжительностью в 1-3 дня. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

#### 1.7. Питание в туристском походе.

*Теория 1 ч.*

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: бутерброды и приготовление горячих блюд. Организация питания в двух-, трехдневном походе.

*Практика 2 ч.*

Составление меню и списка продуктов для похода продолжительностью в 1-3 дня. Закупка, фасовка, упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

#### 1.8. Туристские должности в группе.

*Теория 1 ч.*

Должности в группе, постоянные и временные. Временные должности в походе.

*Практика 5 ч.*

Выполнение обязанностей по должности в период подготовки проведения похода и подведение итогов.

#### 1.9. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

*Теория 2 ч.*

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий.

*Практика 18 ч.*

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

#### 1.10. Техника безопасности при проведении занятий, походов.

*Теория 1 ч.*

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки.

*Практика 5 ч.*

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Вязание узлов.

#### 1.11. Подведение итогов туристского похода.

*Теория 1 ч.*

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Отработка собранных материалов.

*Практика 4 ч.*

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

## **2. Топография и ориентирование.**

### 2.1. Понятие о топографической и спортивной картах.

*Теория 1 ч.*

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов. Масштаб, виды масштабов. Рамка топографических карт. Номенклатура.

### 2.2. Условные знаки.

*Теория 3 ч.*

Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и внесмаштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах.

*Практика 1ч.*

Изучение на местности изображения окружающих предметов, знакомство с различными формами рельефа. Упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнование.

### 2.3. Спортивное ориентирование.

*Теория 1 ч.*

История возникновения и развития спортивного ориентирования. Виды спортивного ориентирования: в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе. Техническая и тактическая подготовка ориентировщика.

*Практика 14 ч.*

Прохождение дистанции по ориентированию с группой. Постановка дистанции в заданном направлении.

### 2.4. Компас. Работа с компасом.

*Теория 1 ч.*

Войсковой компас. Спортивный компас. Правила пользования компасом. Ориентирование карты с помощью компаса. Азимутное кольцо. Азимутные маршруты.

*Практика 1 ч.*

Построение на бумаге заданных азимутов. Измерение азимута на карте. Определение азимута на местности. Прохождение азимутального маршрута.

### 2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентации.

*Теория 1 ч.*

Суточное движение Солнца по небосводу, его средняя градусная скорость движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров.

*Практика 1 ч.*

Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния по спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действия по восстановлению местонахождения.

## 2.6. Соревнования по спортивному ориентированию.

*Практика 7 ч.*

Ознакомление с легендой. Длина дистанции, количество контрольных пунктов. Морально-психологический настрой участника соревнований. Заполнение карточки участника. Прохождение дистанции в заданном направлении.

## **3. Краеведение.**

### 3.1. Родной край, его природные особенности, история.

*Теория 2 ч.*

Географическое положение Кемеровской области. Природные условия, ресурсы. Историческое прошлое Кузбасса. Исследователи земли Кузнецкой, первые остроги, города.

*Практика 2 ч.*

Знакомство с физико-географической, административной, экономической картами Кемеровской области, г. Кемерово. Составление кроссвордов «Реки Кузбасса».

### 3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов.

*Теория 1 ч.*

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи.

*Практика 3 ч.*

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов (Областной краеведческий музей, планетарий КемГУ).

## **4. Начальная альпинистская подготовка.**

### 4.1. История возникновения альпинизма.

*Теория 1 ч.*

Возникновение альпинизма. Альпинизм в дореволюционной России. Становление советского альпинизма. Известные в России альпинисты. Современное положение альпинизма.

### 4.2. Безопасность при занятиях альпинизмом, взаимная страховка.

*Теория 2 ч.*

Основные требования по безопасности на занятиях альпинизмом, скалолазанием. Воспитание способности анализировать собственные ошибки и ошибки товарищей в процессе занятий.

*Практика 3 ч.*

Отработка основных мер взаимной страховки на скалодроме. Действие страховщика в начале занятий, в процессе, в случае срыва скалолаза, при завершении занятий. Вязание узлов, применяемых в альпинизме.

#### 4.3. Снаряжение для занятий на скалодроме, приемы динамической страховки.

*Теория 2 ч.*

Необходимое снаряжение для занятий на скалодроме: беседка, веревка, карабины. Правильное использование снаряжения.

*Практика 2 ч.*

Организация динамической страховки. Отработка существующих команд во время страховки.

#### 4.4. Техника передвижения по скалам. Скалолазание.

*Теория 1 ч.*

Знакомство с основными техниками передвижения по скалам.

*Практика 19 ч.*

Овладение техникой прохождения маршрута с горизонтальными зацепами. Прохождение маршрута с длинным и коротким шагом. Положение рук и ног во время движения. Техника прохождения маршрута с вертикальными зацепами. Нагрузка на руки, ноги во время движения. Работа с основным снаряжением: страховочной системой, веревкой, беседкой, каской, карабинами, жумаром.

Узлы, применяемые в альпинизме, их назначение. Способы вязания узлов для связывания веревок и лент. Вспомогательные узлы.

### **5. Основы здорового образа жизни, первая доврачебная помощь.**

#### 5.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

*Теория 1 ч.*

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи.

*Практика 1 ч.*

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

#### 5.2. Походная медицинская аптечка.

*Теория 1 ч.*

Составление медицинской аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Личная аптечка туриста. Индивидуальные лекарства.

*Практика 1 ч.*

Формирование походной аптечки.

### 5.3. Основные приемы оказания доврачебной помощи.

*Практика 4 ч.*

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран.

### 5.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

*Практика 4 ч.*

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

## **6. Общая и специальная физическая подготовка.**

### 6.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений.

*Теория 1 ч.*

Краткие сведения о строении человеческого организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ.

### 6.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

*Теория 1 ч.*

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

*Практика 1 ч.*

Прохождение врачебного контроля. Профилактика спортивных травм на тренировках.

### 6.3. Общая физическая подготовка.

*Теория 1 ч.*

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов.

*Практика 36 ч.*

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, ног. Подвижные игры и эстафеты.

Легкая атлетика. Лыжный спорт. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

### 6.4. Специальная физическая подготовка.

*Теория 1 ч.*

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных

качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

*Практика 17 ч.*

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости.

Упражнения на растягивание и расслабление мышц.

## **7. Морально-этическая подготовка.**

### 7.1. Задачи морально-этической подготовки.

*Теория 1 ч.*

Понятие о морали, этике, психологии.

### 7.2. Мотивация и поведение. Оценка ситуации.

*Теория 3 ч.*

Индивидуальное и групповое поведение во время соревнований и походов.

Мотивация и поведение.

### 7.3. Морально-психологический климат команды, группы.

*Теория 2 ч.*

Формирование устойчивой системы ценностей, ориентация учащихся на командную творческую работу. Формирование морально-психологического климата в команде, группе.

## **8. Итоговое занятие.**



## Учебный план программы второго года обучения

	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки.</b>	<b>82</b>	<b>18</b>	<b>64</b>	
1.1	Вводное занятие	2	2	-	опрос
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6	наблюдение
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	10	2	8	практическое задание
1.4	Подготовка к походу, путешествию	12	2	10	тестирование
1.5	Питание в туристском походе.	10	2	8	опрос
1.6	Техника и тактика в туристском походе	22	2	12	опрос
1.7	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	10	2	8	тестирование
1.8	Подведение итогов туристского путешествия	11	1	10	наблюдение, опрос
1.9	Туристские слеты, соревнования	13	3	10	практические задания
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование.</b>	<b>26</b>	<b>7</b>	<b>33</b>	
2.1.	Топографическая и спортивная карта	2	2	2	практическое задание
2.2	Компас, работа с компасом	2	2	4	опрос
2.3	Измерение расстояний	4	1	3	тестирование
2.4	Способы ориентирования	6	2	8	опрос
2.5	Соревнования по спортивному ориентированию	10		16	практические задания
<b>3.</b>	<b>Краеведение.</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>15</b>	
3.1	Туристские возможности родного края	3	2	1	наблюдение, опрос
3.2	Изучение района путешествия	7	2	6	
3.3	Общественно-полезная работа	10	2	8	опрос

	в путешествии, охрана природы и памятников культуры.				опрос
<b>4.</b>	<b>Начальная альпинистская подготовка.</b>	<b>23</b>	<b>3</b>	<b>20</b>	
4.1	Высокогорные районы России и освоение их альпинистами.	2	2	-	опрос
4.2	Безопасность при занятиях альпинизмом, взаимная страховка	3	1	2	тестирование
4.3	Передвижение по скалам и страховка	8	-	8	практическое задание
4.4	Техника лазания на скалодроме	10	-	10	практическое задание
<b>5.</b>	<b>Основы гигиены, первая доврачебная помощь.</b>	<b>15</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1	опрос
5.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	3	1	1	опрос
5.3	Основные приемы оказания доврачебной помощи	4	2	4	тестирование
5.4	Приемы транспортировки пострадавшего	6	1	4	практическое задание
<b>6.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>44</b>	<b>1</b>	<b>43</b>	
6.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и о влиянии физических упражнений	1	1	-	тестирование
6.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1	тестирование
6.3	Общая физическая подготовка	20	-	20	практические задания
6.4	Специальная физическая подготовка	22	-	22	практические задания

<b>7.</b>	<b>Морально-этическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	
7.1	Задачи морально-этической подготовки	1	1	-	наблюдение, опрос
7.2	Мотивация и поведение	2	2	-	
7.3	Оценка ситуации Морально-психологический климат команды, группы	3	3	-	наблюдение, опрос наблюдение, опрос
<b>8.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	наблюдение, опрос
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>44</b>	<b>172</b>	

## Содержание программы второго года обучения

### **1. Основы туристской подготовки.**

#### 1.1. Вводное занятие.

*Теория 4 ч.*

Организация учебной и практической деятельности в течение учебного года. История развития туризма в России. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе.

#### 1.2. Личное и групповое туристское снаряжение.

*Теория 2 ч.*

Требования к туристскому снаряжению.

*Практика 6 ч.*

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

#### 1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

*Теория 2 ч.*

Требования к месту бивака. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Оборудование места для приема пищи.

*Практика 8 ч.*

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой, топором.

#### 1.4. Подготовка к походу, путешествию.

*Теория 2 ч.*

Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Подготовка снаряжения.

*Практика 14 ч.*

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

#### 1.5. Питание в туристском походе.

*Теория 2 ч.*

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

*Практика 8 ч.*

Составление меню и списка продуктов для одно-, трехдневного похода. Закупка, фасовка, упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

#### 1.6. Техника и тактика в туристском походе.

*Теория 2 ч.*

Понятие о тактике в туристском походе.

*Практика 20 ч.*

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

### 1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях.

*Теория 2 ч.*

Система обеспечения безопасности в туризме.

*Практика 8 ч.*

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

### 1.8. Подведение итогов туристского путешествия.

*Теория 1 ч.*

Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Разбор действий участников в походе и группы в целом. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням.

*Практика 14 ч.*

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт инвентаря и снаряжения. Подготовка выставки или газеты по итогам похода.

### 1.9. Туристические слеты, соревнования.

*Теория 3 ч.*

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения.

*Практика 16 ч.*

Подготовка снаряжения, инвентаря для проведения соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета. Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах. Участие в соревнованиях. Участие в туристических соревнованиях школы, районных учреждений дополнительного образования.

## **2. Топография и ориентирование.**

### 2.1. Топографическая и спортивная карта.

*Теория 2 ч.*

Виды топографических карт и основные сведения о них. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

*Практика 2 ч.*

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям на местности. Изучение на местности изображения окружающих предметов, знакомство с различными формами рельефа. Упражнения на запоминание знаков. Мини-соревнование.

### 2.2. Компас. Работа с компасом.

*Теория 2 ч.*

Компас. Правила пользования компасом.

*Практика 4 ч.*

Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнение и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

### 2.3. Измерение расстояний.

*Теория 1 ч.*

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния.

*Практика 3 ч.*

Измерение длины шага, построение графика перехода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению ширины реки, оврага.

### 2.4. Способы ориентирования.

*Теория 2 ч.*

Ориентирование в походе с помощью топографической карты. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде.

*Практика 8 ч.*

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты.

### 2.5. Соревнования по спортивному ориентированию.

*Практика 16 ч.*

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, по маркированной трассе. Прохождение дистанций за минимальное количество времени. Правильная отметка контрольных пунктов.

## **3. Краеведение.**

### 3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.

*Теория 2 ч.*

История развития края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные и другие памятные места.

*Практика 1 ч.*

Посещение экскурсионных объектов.

### 3.2 Изучение и посещение определенных маршрутов.

*Теория 2 ч.*

Знакомство с отчетами туристических групп, совершивших поход в данном районе. Наличие экскурсионных объектов на маршруте.

*Практика 6 ч.* Посещение экскурсионных объектов.

### 3.3. Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

*Теория 2 ч.*

Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями.

*Практика 8 ч.*

Деятельность по охране природы в условиях похода. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе. Видео- и фотосъемка в походе.

## **4. Начальная альпинистская подготовка.**

### 4.1. Высокогорные районы России и освоение их альпинистами.

*Теория 3 ч.*

Высокогорные районы стран ближнего зарубежья и России. Первые восхождения на Кавказе, Тянь-Шане, Памире, Алтае. Становление и развитие русского альпинизма. Участие альпинистов в Великой Отечественной войне.

### 4.2. Безопасность при занятиях альпинизмом, взаимная страховка.

*Теория 1 ч.*

Комплекс мероприятий по безопасности во время занятий по альпинизму: проверка наличия снаряжения, определение четких границ маршрутов или зон действия участников.

*Практика 2 ч.*

Профилактические мероприятия по обеспечению безопасности занятий, разбор учебных занятий.

### 4.3. Передвижение по скалам и страховка.

*Практика 17 ч.*

Снаряжение для занятий на скальном рельефе. Страховочная система, веревка, лесенки, карабины, жумар.

Вязание узлов, применяемых в альпинизме. Способы вязания узлов для обвязки, связывания веревок и лент. Вспомогательные узлы.

### 4.4. Техника лазания на скалодроме.

*Практика 24 ч.*

Техника прохождения маршрута с горизонтальными зацепами. Техника прохождения маршрута с вертикальными зацепами. Положение рук и ног во время движения. Прохождение маршрутов, позволяющих отработать каминную технику. Самоконтроль во время движения. Положение ног и рук во время движения. Смещение центра тяжести во время движения. Боулдеринг.

## **5. Основы гигиены, первая доврачебная помощь.**

### 5.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

*Теория 1 ч.*

Личная гигиена занимающихся туризмом. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

*Практика 2 ч.*

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

#### 5.2. Походная медицинская аптечка.

*Теория 1 ч.*

Состав походной аптечки. Перечень, назначение и дозировка препаратов. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Личная аптечка туриста. Индивидуальные лекарства.

*Практика 2 ч.*

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использование.

#### 5.3. Основные приемы оказания доврачебной помощи.

*Теория 3 ч.*

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран.

*Практика 5 ч.*

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание доврачебной помощи условным пострадавшим.

#### 5.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

*Теория 1 ч.*

Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Способы транспортировки пострадавшего.

*Практика 5 ч.*

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

### **6. Общая и специальная физическая подготовка.**

#### 6.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.

*Теория 1 ч.*

Краткие сведения о строении человеческого организма.

#### 6.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

*Теория 1 ч.*



Врачебный контроль и самоконтроль.

*Практика 2 ч.*

Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

### 6.3. Общая физическая подготовка.

*Практика 44 ч.*

Различные виды упражнений: для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища, для формирования правильной осанки, для ног, упражнения с сопротивлениями (упражнения в парах), упражнения с предметами (короткой и длинной скакалкой, гантелями, штангой).

Подвижные игры и эстафеты. Лыжный спорт.

### 6.4. Специальная физическая подготовка.

*Практика 24 ч.*

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости. Упражнения на растягивание и расслабление мышц.

## **7. Морально-этическая подготовка.**

### 7.1. Задачи морально-этической подготовки.

*Теория 1 ч.*

Понятие о морали, этике, психологии.

### 7.2. Мотивация и поведение. Оценка ситуации.

*Теория 3 ч.*

Индивидуальное и групповое поведение во время соревнований и походов. Мотивация и поведение.

### 7.3. Морально-психологический климат команды, группы.

*Теория 3 ч.*

Формирование устойчивой системы ценностей, ориентация учащихся на командную творческую работу. Формирование морально-психологического климата в команде, группе.

## **8. Итоговое занятие.**

## Учебный план программы третьего года обучения

	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
				-	
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>82</b>	<b>18</b>	<b>64</b>	
1.1	Вводное занятие	2	2	-	опрос
1.2	Туристские путешествия, история туризма	2	2		опрос
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6	тестирование
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	10	2	8	наблюдение, опрос
1.5	Подготовка к походу, путешествию	12	2	10	практическое задание
1.6	Питание в туристском походе	10	2	8	тестирование
1.7	Техника и тактика в туристском походе	14	2	12	наблюдение
1.8	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	10	2	8	тестирование
1.9	Подведение итогов туристского путешествия	11	1	10	опрос наблюдение
1.10	Туристские слеты, соревнования	13	3	10	практические задания
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>26</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	
2.1.	Топографическая и спортивная карта	2	1	1	практическое задание
2.2	Компас, работа с компасом	2	1	1	опрос
2.3	Измерение расстояний	4	1	2	тестирование
2.4	Способы ориентирования	6	2	2	тестирование
2.5	Техническая и тактическая подготовка ориентирования	6	2	2	практическое задание
2.6	Соревнования по спортивному	10	1	12	практические задания

	ориентированию.				
<b>3.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	
3.1	Туристские возможности родного края	3	2	1	наблюдение, опрос
3.2	Изучение района путешествия	7	1	6	опрос
3.3	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	2	8	опрос
<b>4.</b>	<b>Начальная альпинистская подготовка</b>	<b>23</b>	<b>3</b>	<b>20</b>	
4.1	Высокогорные районы России и их освоение альпинистами	2	2	-	опрос
4.2	Безопасность при занятиях альпинизмом, взаимная страховка	3	1	2	тестирование
4.3	Передвижение по скалам и страховка	8	-	8	практические задания
4.4	Техника лазания на скалодроме	10	-	10	практические задания
<b>5.</b>	<b>Основы гигиены, первая доврачебная помощь</b>	<b>15</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1	опрос
5.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	2	1	1	опрос
5.3	Основные приемы оказания доврачебной помощи	6	2	4	практическое задание
5.4	Приемы транспортировки пострадавшего	5	1	4	практическое задание
<b>6.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>44</b>	<b>1</b>	<b>43</b>	
6.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических	1	1	-	опрос

6.2	упражнений Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение	1		2	тестирование, практическое задание
6.3	спортивных травм на тренировках	20	-	20	практические задания
6.4	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	22	-	22	практические задания
<b>7.</b>	<b>Морально – этическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	
7.1	Задачи морально- психологической подготовки	1	1	-	наблюдение, опрос
7.2		2	2	-	
7.3	Мотивация и поведение Оценка ситуации Морально-психологический климат команды, группы	3	3	-	наблюдение, опрос опрос
<b>7.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	наблюдение, опрос
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>44</b>	<b>172</b>	

## Содержание программы третьего года обучения

### **1. Основы туристской подготовки.**

#### 1.1 Вводное занятие.

*Теория 2 ч.*

Организация учебной и практической деятельности в течение учебного года.

#### 1.2. Туристские путешествия, история развития туризма.

*Теория 2 ч.*

Роль туристических походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, их авторы (Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.)

История развития туризма в России. Современная организация туризма в стране.

#### 1.3. Личное и групповое туристское снаряжение.

*Теория 2 ч.*

Требования к туристскому снаряжению. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий.

*Практика 6 ч.*

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

#### 1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

*Теория 2 ч.*

Требования к месту бивака. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

*Практика 8 ч.*

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой, топором.

#### 1.5. Подготовка к походу, путешествию.

*Теория 2 ч.*

Подбор группы и распределение обязанностей.

*Практика 14 ч.*

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

#### 1.6. Питание в туристском походе.

*Теория 2 ч.*

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

*Практика 8 ч.*

Составление меню и списка продуктов для походов продолжительностью в 1-3 дня. Закупка, фасовка, упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

#### 1.7. Техника и тактика в туристском походе.

*Теория 2 ч.*

Понятие о тактике в туристском походе. Техники движения по различным типам местности. Приемы самостраховки.

*Практика 20 ч.*

Отработка техники движения и преодоления препятствий в однодневных и многодневных походах.

#### 1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.

*Теория 2 ч.*

Система обеспечения безопасности в туризме. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности в туризме: субъективные и объективные.

*Практика 8 ч.*

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

#### 1.9. Подведение итогов туристского путешествия.

*Теория 1 ч.*

Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Разбор действий участников в походе и группы в целом.

*Практика 14 ч..*

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт инвентаря и снаряжения. Подготовка выставки или газеты по итогам похода.

#### 1.10. Туристические слеты, соревнования.

*Теория 3 ч.*

Организация соревнований. Состав оргкомитета. План работы. Выбор места проведения, мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.). Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ.

*Практика 16 ч.*

Подготовка снаряжения, инвентаря для проведения соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета. Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах. Участие в соревнованиях. Участие в туристических соревнованиях школы, учреждениях дополнительного образования района в качестве участников.

## **2. Топография и ориентирование**

### 2.1. Топографическая и спортивная карта.

*Теория 2 ч.*

Виды топографических карт и основные сведения о них.

*Практика 2 ч.*

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

### 2.2. Компас. Работа с компасом.

*Теория 2 ч.*

Компас. Правила пользования компасом. Ориентирование карты с помощью компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

*Практика 4 ч.*

Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнение и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

### 2.3. Измерение расстояний.

*Теория 1 ч.*

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния.

*Практика 3 ч.*

Измерение длины шага, построение графика перехода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению ширины реки, оврага.

### 2.4. Способы ориентирования.

*Теория 2 ч.*

Ориентирование в походе с использованием топографических карт и естественных ориентиров.

*Практика 8 ч.*

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

### 2.5. Соревнования по спортивному ориентированию.

*Теория 1 ч.*

Ознакомление с условиями проведения соревнований.

*Практика 9 ч.*

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, по маркированной трассе. Прохождение дистанций за минимальное количество времени. Правильная отметка контрольных пунктов.

## **3. Краеведение**

### 3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.

*Теория 2 ч.*

История развития края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные и другие памятные места.

*Практика 1 ч.*

Посещение экскурсионных объектов.

### 3.2 Изучение и посещение определенных маршрутов.

*Теория 2 ч.*

Знакомство с отчетами туристических групп, совершивших поход в данном районе. Наличие экскурсионных объектов на маршруте.

*Практика 6 ч.* Посещение экскурсионных объектов.

### 3.3. Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

*Теория 2 ч.*

Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями.

*Практика 8 ч.*

Деятельность по охране природы в условиях похода. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе. Видео- и фотосъемка в походе.

## **4. Начальная альпинистская подготовка.**

### 4.1. Высокогорные районы России и освоение их альпинистами

*Теория 3 ч.*

Обобщение основных сведений по истории отечественного альпинизма.

### 4.2. Безопасность при занятиях альпинизмом, взаимная страховка.

*Теория 1 ч.*

Комплекс мероприятий по безопасности во время занятий по альпинизму: проверка наличия снаряжения, определение четких границ маршрутов или зон



действия участников, связок группы в целом, определение места контроля и руководства занятием, перед началом практических проводить вступительную беседу с определением их целей и задач.

*Практика 2 ч.*

Профилактические мероприятия по обеспечению безопасности занятий, разбор учебных занятий. Взаимная страховка – основная форма безопасности.

#### 4.3. Передвижение по скалам и страховка.

*Практика 17 ч..*

Снаряжение для занятий на скальном рельефе. Страховочная система, веревка, лесенки, карабины, жумар.

Вязание узлов, применяемых в альпинизме. Способы вязания узлов для обвязки, связывания веревок и лент. Вспомогательные узлы.

#### 4.4. Техника лазания на скалодроме.,

*Практика 24 ч.*

Техника прохождения маршрута с горизонтальными зацепами. Техника прохождения маршрута с вертикальными зацепами. Положение рук и ног во время движения. Прохождение маршрутов, позволяющих отработать каминную технику. Самоконтроль во время движения. Положение ног и рук во время движения. Смещение центра тяжести во время движения. Боулдеринг.

### **5. Основы гигиены, первая доврачебная помощь.**

#### 5.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

*Теория 1 ч.*

Обобщение уже имеющихся у учащихся сведений о мерах личной гигиены и профилактики заболеваний, восполнение недостающей информации

*Практика 2 ч.*

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

#### 5.2. Походная медицинская аптечка.

*Теория 1 ч.*

Состав походной аптечки. Перечень, назначение и дозировка препаратов. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Личная аптечка туриста. Индивидуальные лекарства.

*Практика 2 ч.*

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использование.

#### 5.3. Основные приемы оказания доврачебной помощи.

*Теория 3 ч.*

Обсуждение с учащимися основных проблемных ситуаций со здоровьем, встречающихся в походах.

*Практика 5 ч.*

Улучшение навыков бинтования ран, наложения жгута.

#### 5.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

*Теория 1 ч.*

Анализ ситуаций, приводящих к серьезным травматическим последствиям при занятиях на открытой местности и в походах.

*Практика 5 ч.*

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

### **6. Общая и специальная физическая подготовка.**

#### 6.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.

*Теория 1 ч.*

Углубление имеющихся знаний о человеческом организме.

#### 6.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

*Теория 1 ч.*

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

*Практика 2 ч.*

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

#### 6.3. Общая физическая подготовка.

*Практика 44 ч.*

Различные виды упражнений: для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища, для формирования правильной осанки, для ног, упражнения с сопротивлениями (упражнения в парах), упражнения с предметами (короткой и длинной скакалкой, гантелями, штангой).

Подвижные игры и эстафеты. Лыжный спорт.

#### 6.4. Специальная физическая подготовка.

*Практика 24 ч.*

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости. Упражнения на растягивание и расслабление мышц.

### **7. Морально-этическая подготовка.**

#### 7.1. Задачи морально-этической подготовки.

*Теория 1 ч.*

Понятие о морали, этике, психологии.

### 7.2. Мотивация и поведение. Оценка ситуации.

*Теория 3 ч.*

Индивидуальное и групповое поведение во время соревнований и походов.  
Мотивация и поведение.

### 7.3. Морально-психологический климат команды, группы.

*Теория 3 ч.*

Формирование устойчивой системы ценностей, ориентация учащихся на командную творческую работу. Формирование морально-психологического климата в команде, группе.

### **8. Итоговое занятие.**

## Планируемые результаты

После первого года обучения, учащиеся **знают**:

- основные сведения по истории туризма в Кузбассе;
- требования, предъявляемые к туристскому снаряжению;
- меры безопасности на занятиях и в походе;
- основные требования к продуктам, используемым в походе.

**Умеют**:

- составлять список личного снаряжения для однодневного похода, укладывать рюкзак;
- соблюдать правила и режим движения в походе и преодолевать несложные естественные препятствия;
- пользоваться компасом;
- ориентироваться с помощью топографической и спортивной карты.

После второго года обучения **знают**:

- сведения по истории туризма в России, Кузбассе;
- виды туристских соревнований;
- организацию самостраховки;
- перечень группового снаряжения.

**Умеют**:

- самостоятельно составлять список личного и группового снаряжения для многодневного похода;
- соблюдать меры безопасности на сложных участках маршрута с использованием туристского снаряжения;
- принимать участие в соревнованиях по туристскому многоборью;
- оказывать доврачебную помощь.

**Владеют**:

- способами движения в туристском походе;
- навыком судейской работы на туристских соревнованиях;
- способом использования компаса на маршруте;
- техникой прохождения дистанции по спортивному туризму.

После третьего года обучения, учащиеся **знают**:

- историю туризма в России, Кузбассе;
- виды туристских соревнований;
- перечень группового снаряжения;
- туристские маршруты Кемеровской области;
- организацию страховки и самостраховки.

### **Умеют:**

- самостоятельно составлять список личного и группового снаряжения для многодневного похода и объяснять целесообразность применения того или иного оборудования в различных ситуациях;
- соблюдать меры безопасности на сложных участках маршрута с использованием туристского снаряжения и контролировать соблюдение данных мер другими участниками группы;
- принимать участие в соревнованиях по туристскому многоборью;
- оказывать доврачебную помощь.

### **Владеют:**

- техникой приготовления пищи у костра;
- способом прохождения дистанции по спортивному ориентированию в заданном направлении и по выбору;
- техникой прохождения дистанции по спортивному туризму;
- методом оказания доврачебной помощи.

В рамках программы применяется **метапредметный подход** к образовательной деятельности:

- основы туристской подготовки – ОБЖ,
- топография и ориентирование – география, ОБЖ;
- краеведение – история, география;
- основы гигиены и первая доврачебная помощь – анатомия, биология, ОБЖ;
- общая и специальная физическая подготовка – анатомия, физкультура.
- общая и специальная физическая подготовка – анатомия, физкультура;

Так же личностно-ориентированный подход, фиксацией **личностных результатов:**

- профессиональное определение учащихся;
- сформированное чувство коллективизма, взаимовыручки;
- владение морально – волевыми качествами личности.

## Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение

### Веревки:

- основная 10-12мм----- 4шт-40м
- вспомогательная 8мм----- 1шт-40м
- репшнур 6мм-----10шт-1,5м

### Страховочная система:

- грудная-----5 единиц
- беседка-----10 единиц
- спусковое устройство-----10 единиц
- жумар-----4 единиц
- карабины-----20 единиц

### Групповое и личное оборудование:

- палатка----- 5 единиц
- спальник-----10 единиц
- рюкзак-----10 единиц
- коврик-----8 единиц
- беговые лыжи -----15 единиц
- костровое оборудование-----6 единиц
- компас----- 4 единицы
- спортивные карты-----5 комплектов
- топографические карты-----2 комплекта

## Формы контроля

**Проверка результативности программы** по итогам образовательной деятельности проходит в 3 этапа в сентябре, декабре и мае соответственно:

- предварительное определение уровней знаний и умений через устный опрос, а также через выполнение практических заданий;
- периодический контроль знаний, умений по разделам курса (устный опрос, демонстрация приобретенных туристических знаний, умений и навыков). Цель этого этапа – диагностирование качества усвоения материала;
- итоговая проверка знаний, умений и навыков, приобретенных учащимися (однодневные и многодневные походы, городские и областные соревнования).

### **Формы итоговой диагностики:**

- входная, промежуточная и итоговая диагностики;
- педагогическое наблюдение и педагогический анализ результатов активности учащихся на занятиях и в учебно-тренировочных походах, где ребята могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально;
- участие учащихся в соревнованиях различного уровня.

# Оценочные материалы

## 1 год обучения

ЗУН	Фамилия, имя учащегося									
<b>Знания</b>										
1. Основы туристской подготовки										
2. Топография и ориентирование										
3. Краеведение										
4. Начальная альпинистская подготовка										
5. Основы здорового образа жизни. Первая доврачебная помощь										
6. Общая физическая и специальная подготовка										
<b>Умения</b>										
Составления перечня личного снаряжения и общественного										
Пользоваться топографическими и спортивными картами										
Работа с топографической картой. Границы Кемеровской области с соседними областями										
Комплектование, необходимое снаряжение для самостраховки										
Умение оказывать доврачебную помощь при травмах, порезах										
Определять физическую нагрузку по пульсу										
<b>Навыки</b>										
Укладка рюкзака на время										
С помощью спортивной карты проходить дистанцию										
Определить физико-географические районы нашей области										
Прохождение скального маршрута самостраховкой на время										
Комплектование личной аптечки. Накладывание стерильных повязок										
Контроль за дыханием во время движения по маршруту										



## 2 год обучения

ЗУН	Фамилия, имя учащегося									
<b>Знания</b>										
1.Туристские путешествия. История возникновения туризма										
2. Питание в туристическом походе										
3. Соревнования по спортивному ориентированию										
4.Общественно-полезная работа в путешествии										
Передвижение по скалам и страховка										
Приемы транспортировки пострадавшего										
Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний										
<b>Умения</b>										
Сведения по истории туризма в России. Туристские маршруты Кемеровской области										
Составление меню для многодневного похода										
Проводить метеорологические наблюдения воздуха и воды, оценивать характер облачности и осадков										
Прохождение дистанции в заданном направлении по выбору										
Прохождение по скальному участку с наведением веревки										
Умение изготавливать носилки из подручных средств (ветровка, жерди, веревка)										
Закаливание, гигиена одежды, обуви, тела										
<b>Навыки</b>										

Приготовление пищи в походных условиях										
Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию										
Фиксировать результаты наблюдения и личные наблюдения в форме дневника										
Прохождение скального маршрута самостраховкой										
Транспортировка пострадавшего в случае перелома голени										
Уход за телом, одеждой в походных условиях										

### 3 год обучения

ЗУН	Фамилия, имя учащегося									
<b>Знания</b>										
1.Туристские путешествия. История возникновения туризма										
2. Питание в туристическом походе										
3. Соревнования по спортивному ориентированию										
4.Общественно-полезная работа в путешествии										
Передвижение по скалам и страховка										
Приемы транспортировки пострадавшего										
Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний										
<b>Умения</b>										
Сведения по истории туризма в России. Туристские маршруты Кемеровской области										
Составление меню для										

многодневного похода										
Проводить метеорологические наблюдения воздуха и воды, оценивать характер облачности и осадков										
Прохождение дистанции в заданном направлении по выбору										
Прохождение по скальному участку с наведением веревки										
Умение изготавливать носилки из подручных средств (ветровка, жерди, веревка)										
Закаливание, гигиена одежды, обуви, тела										
<b>Навыки</b>										
Приготовление пищи в походных условиях										
Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию										
Фиксировать результаты наблюдения и личные наблюдения в форме дневника										
Прохождение скального маршрута самостраховкой										
Транспортировка пострадавшего в случае перелома голени										
Уход за телом, одеждой в походных условиях										

## **Методическое обеспечение программы**

Включает в себя:

- библиотеку по туризму, альпинизму (50 экземпляров);
- видеотеку на жестких носителях с фотографиями-10единиц;
- отчеты о многодневных и категорийных походах -3 экземпляра;
- методические разработки открытых занятий;
- положения по организации и проведению степенных и категорийных походов;
- положения об организации и проведению туристских мероприятий среди школ Кировского района-4 экземпляра;
- положения об организации и проведению мероприятий по туризму, краеведению, спортивному ориентированию, альпинизму городского, областного уровней;
- наглядные пособия: плакаты, слайды, спортивные карты, топографические карты.

## Список литературы для педагога

1. Анашкина, Е.Н. Лесными тропами. [Текст] / Е.Н. Анашкина. – Ярославль: Академия развития, 2016. – 288с.
2. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе. [Текст] / А.А. Алексеев – М.: МОРФ, 2017.- 198с.
3. Байковский, Ю.В. Классификация и особенности формирования горных неолимпийских видов спорта. [Текст] / Ю.В. Байковский: учебно-методическое пособие. - М.: Вертикаль Анита-пресс, 2016.- 252с.
4. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование [Текст] / Л.А. Вяткин, Е.А. Сидорчук, Д.Н. Немытов. - М: Издательский центр «Академия», 2015 – 208с.
5. Герасимова, Л.А. Воспитательный потенциал туристской деятельности в учреждении дополнительного образования детей. [Текст] / /Л.А. Герасимова // Дополнительное образование – 2016 - №3 – с50 – 52.
6. Жихарев, А.М. Собираемся в поход. [Текст] / А.М. Жихарев. – Ярославль: Академия развития, 2017.- 96с.
7. Козлов, Ю.В. В поход с классом. [Текст] / Ю.В. Козлов, В.В. Ярошенко: пособие для классного руководителя. - М.: ТЦ Сфера, 2018.- 96с.
8. Маслов, А.Г. Программа « Юные инструкторы туризма ». [Текст] / А.Г. Маслов. – М. ЦДЮТур МО РФ, 2015 – 55с.
9. Маслов, А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». [Текст] / А.Г. Маслов: учебно - методическое пособие. –М: Гуман. изд. центр ВЛАДОС, 2017. -160с.
10. Начальная подготовка альпинистов. Часть 1. Введение. [Текст] / Под общ. ред. П.П.Захарова. – 2-е изд., перераб.и доп. – М.: СпортАкадем Пресс, 2017- 293с.
11. Наш выбор – здоровье. [Текст] / авт.сост. Н.Н.Шапцева: досуговая программа, разработка мероприятий, рекомендации. – Волгоград: Учитель, 2015. – 184с.
12. Попов, В.А. Виды и структуры организации практики студентов на объектах туризма. [Текст] / В.А. Попов // Дополнительное образование - 2003г - №3 – с.56-57.
13. Соловьев, Л.И. Живи, Кузнецкая земля! [Текст] / Л.И. Соловьев: методическое пособие по краеведению. – Кемерово: Кемеровский полигр. комбин., 2015 – 250с.
14. Шкенеv, В.А. Спортивно-прикладной туризм. [Текст] / сост. В.А. Шкенеv: программа, разработки занятий, рекомендации. 8-9 классы. - Волгоград: Учитель, 2016 – 317с.

## Список литературы для учащихся

1. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе. [Текст] / А.А. Алексеев. – М.: МОРФ, 2015.- 198с.
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. [Текст] А.А. Алексеев - М.,: ЦДЮТур МО РФ, 2016.
3. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. [Текст] В.М.Алешин, А.В. Серебренников М., Профиздат, 2005.
4. Бардин К.В. Азбука туризма. [Текст] К.В. Бардин - М., Просвещение, 2017
5. Биржаков, М.Б. Безопасность в туризме. [Текст] / М.Б. Биржаков, Н.П
6. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. [Текст] В.Г. Варламов - М., ЦРИБ "Турист", 2017.
- Волович В.Г. Академия выживания. [Текст] В.Г. Волович – М.: ТОЛК, 2006.
7. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. [Текст] Л.Г Ганиченко - М., Издательский дом "Вокруг света", 2004.
8. Казаков. – СПб.: Герда, 2015. – 208 с.
9. Комиссарова, Т.С. Картография с основами топографии. [Текст] / Т.С. Комиссарова. – М.: Просвещение, 2016. – 181 с.
10. Куликов, В.М. Словарь юного туриста. [Текст] / В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн, Ю.В. Константинова. – М.: ФЦДЮТиК, 2017. – 76 с.
11. Куликов, В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии: Учебное пособие. [Текст] / В. М. Куликов, Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТур РФ, 2015. 72 с.

## Словарь терминов и определений по туризму

Азимут – угол между направлением на север и направлением на заданный предмет (ориентир).

Акклиматизация – приспособление человека к новым климатогеографическим условиям природной среды.

Аптечка (медицинская) – набор медикаментов и перевязочных средств, предназначенных для оказания доврачебной помощи при травмах и заболеваниях.

Бивуак, бивак – место размещения (стоянка) туристской группы для ночлега или отдыха.

Веревка основная – веревка 10-12мм диаметра, не менее 5 м длиной, выполненная из синтетических материалов, с поверхностной оплеткой, имеющая разрывное усилие не менее 1500 кг (служит для организации перил, страховки и т.д.)

Маркировка – оградительная веревка с нашитыми разноцветными лоскутами ткани. Применяется для ограничения площадей или обозначения дистанции соревнований.

Групповое снаряжение – снаряжение, необходимое для жизнеобеспечения всей группы (палатка, топоры, котелки, веревки и др.)

Карабин – универсальное разъемное устройство, служащее для укрепления и соединения веревок, организации страховки и т.д.

Карта-схема – упрощенная карта (обычно лишенная картографической сетки), содержание которой строго ограничено элементами, важными для понимания ее сюжета.

Компас – магнитный прибор для ориентирования на местности, в котором используется свойство намагниченной стрелки располагаться вдоль магнитного меридиана в направлении север-юг.

Контрольный срок – заранее устанавливаемое предельное время прохождения того или иного пункта туристского маршрута или этапа (дистанции) соревнований.

Личное снаряжение – индивидуальное снаряжение каждого участника (рюкзак, спальник, индивидуальная страховочная система и др.).

Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК) – создается туристскими секциями и клубами комитетов физической культуры и спорта, федерацией туризма для практической помощи в организации туристских походов.

Ремнабор – набор инструментов для ремонта группового и личного снаряжения в условиях автономного проживания.

Самостраховка – страховка, осуществляемая самостоятельно с использованием индивидуальных средств страховки, выполненная из отрезка основной веревки.

Лавина – быстрое, неожиданное движение снега и льда вниз по крутым горным склонам, приводящее или способное привести к угрозе жизни и здоровью населения, ущербу хозяйственным объектами окружающей природной среде.