

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕТАЛЛУРГ» Г.О. САМАРА



**Принята**  
На методическом совете  
«7» августа 2023 г.  
Протокол № 1

**«Утверждаю»**  
Директор ЦДТ «Металлург»  
\_\_\_\_\_ М.С. Анохина  
7 августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

Направленность программы – туристско-краеведческая

Срок реализации – 3 года

Возраст детей – 10-18 лет

Форма обучения – очная

Разработчики программы:  
педагог дополнительного образования  
Коршунова Е.В.,  
методист Добролюбова М.П.

Самара

## СОДЕРЖАНИЕ

### I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

цель и задачи программы

формы проведения занятий и педагогические технологии

ожидаемые результаты

критерии и способы определения результативности

формы контроля и диагностики результатов

воспитательная работа

работа с родителями

### II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебно-тематический план 1 года обучения

Содержание деятельности 1 года обучения

Учебно-тематический план 2 года обучения

Учебно-тематический план 3 года обучения

Содержание деятельности 2 и 3 года обучения

### III. МЕТОДИЧЕСКИЙ КОММЕНТАРИЙ

### IV. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

методическое обеспечение

дидактическое обеспечение

материально-техническое обеспечение

### V. ЛИТЕРАТУРА

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Занятия спортивным туризмом представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития детей и подростков. Воспитание, обучение и развитие происходит в процессе организации коллективной походной жизни на туристском маршруте и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях, что особенно важно в условиях все возрастающей гиподинамии учащихся с ее негативными последствиями для здоровья. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях спортивного маршрута способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остро протекающие в подростковом возрасте. В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом, организация занятости детей, с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

*Актуальность программы* определяется возросшим интересом к туристской деятельности и состоит в создании условий для физического совершенствования детей и подростков, их активного включения в процесс изучения истории родного края, формировании у них морально-нравственных, духовных, патриотических качеств и развитие у них чувства любви к Родине. В отличие от других видов спорта, туристической деятельностью может заниматься человек в любом возрасте независимо от способностей – это очень существенное преимущество данного вида спортивной деятельности. Другая, не менее важная, привлекательная сторона занятий этим видом спорта в том, что тренировки и соревнования проходят на лоне природы, в живописных местах.

*Особенность программы* заключается в совмещении туризма, краеведения, спортивного ориентирования, ведение краеведческих наблюдений и исследований, оказание первой медицинской помощи, активного отдыха и позволяет по окончании 3-летнего курса обучения подготовить обучающихся для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию, званий «Юный турист России».

*Новизна программы* заключается в ориентации на формирование и развитие функциональной грамотности учащихся.

Функциональная грамотность – это способность человека использовать приобретенные знания, умения и навыки для решения широкого диапазона жизненных задач в различных сферах человеческой деятельности, общения и социальных отношений.

Компоненты функциональной грамотности: социальная грамотность, коммуникативная грамотность, читательская грамотность, информационная грамотность.

Социальная грамотность включает в себя;

- готовность успешно социализироваться в изменяющемся обществе, приспособляться к различным социальным ситуациям, в в том числе экстремальным;
- способность предвидеть последствия своего поведения, оценивать возможность корректировать ситуацию, элементарно проектировать способы реализации в будущем своих желаний, интересов и свое развитие;
- наличие качеств личности, обеспечивающих ответственность за свою деятельность и поведение, целеустремленность, дисциплинированность, элементы рефлексивных качеств.

Коммуникативная грамотность включает:

- способность к успешной коммуникативной деятельности с учетом особенностей учебной, жизненной ситуации и культуры речевого общения;

- готовность к целесообразному использованию языковых средств при создании устных и письменных высказываний (текстов) разных типов и жанров, в том числе описаний, повествований, рассуждений, доказательств, инструктивных высказываний и пр.;
- потребность в анализе и оценке своей коммуникативной деятельности, стремление к ее совершенствованию.

Информационная грамотность включает:

- осознание необходимости в расширении своего информационного поля;
- способность ориентироваться в информационном потоке, правильно оценивать надежность, достоверность, целесообразность информации;
- совокупность умений, обеспечивающих эффективный поиск, отбор и применение информации в соответствии с учебной задачей или житейской проблемой.

Читательская грамотность включает:

- потребность в читательской деятельности с целью успешной социализации, дальнейшего образования и саморазвития;
- готовность к смысловому чтению – восприятию письменных текстов, анализу, оценке, интерпретации и обобщению представленной в них информации;
- способность извлекать необходимую информацию для ее преобразования в соответствии с учебной задачей;
- ориентироваться с помощью различной текстовой информации в жизненных ситуациях.

Функциональная грамотность всегда проявляется в нестандартных ситуациях, в решении жизненных и практических ситуаций, иногда очень далеких от учебных.

Критерии функциональной грамотности личности:

- готовность взаимодействовать с окружающим миром, уверенная адаптация;
- умение самостоятельно решать учебные и житейские задачи;
- способность строить отношения в малой социальной группе;
- владение навыками рефлексии, способность посмотреть на себя со стороны, оценить свою работу.

Развитие познавательных, коммуникативных и регулятивных умений обучающихся, личностных и социальных ценностей ведет к формированию функционально грамотной личности.

*Педагогическая целесообразность* использования данного подхода в образовательном процессе объясняется увеличением внутренней мотивации учащихся, формированием у них знаний, умений и навыков практической деятельности, которые помогут им в повседневной жизни, что значительно увеличивает возможность успешной социализации детей.

Предлагаемая программа предполагает формирование положительного отношения к физической культуре и спорту, труду педагога; выявление первоначальных профессиональных намерений, склонностей и интересов у юных спортсменов; воспитание основ нравственного, идейного и трудового характера при выборе учащимися-спортсменами профессионального жизненного пути.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.07.2022 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).
- Письмо МО и НСО от 12.09.2022. № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»).

**Программа «Спортивный туризм» туристско-краеведческой направленности** реализуется с 2000 года, **рассчитана на 3 года обучения для учащихся 10 – 18 лет.** Она предусматривает приобретение обучающимися знаний и умений в различных областях: техника и тактика спортивных походов, топография и ориентирование, организация туристского быта, физиология и медицина, особенности организации питания в походе, экология, краеведение, что позволяет формировать экологическое мышление обучающихся, создает условия для их самоопределения, формирования общей культуры.

При комплектовании учебной группы учитывается желание ребенка заниматься этим видом спорта, физическое развитие и возраст. Данным видом спорта могут заниматься дети имеющие справку от врача о состоянии здоровья.

Автор-составитель программы Коршунова Елена Вячеславовна – талантливый и увлеченный педагог, с высшим образованием и опытом работы более двадцати лет. Являясь человеком целеустремленным, трудолюбивым, общительным и умеющим своей любовью к туризму взрастить подобные чувства у своих воспитанников. Девиз педагога: «Люби ребенка таким, какой он есть!».

В программе использовались материалы программ: Маслова А. Г. и Константинова Ю. С. «Обучение детей жизненным навыкам в природной среде» и «Юные инструкторы туризма».

Доказательством верного направления работы детского объединения «Спортивный туризм» служит его популярность у огромного числа детей и подростков и высокие спортивные достижения воспитанников, которые являются неоднократными призерами районных, городских и областных соревнований.

**Время, отведенное на обучение, составляет 144 часа первый год обучения с недельной нагрузкой - 4 часа, второй год и третий год обучения - 216 часов, в неделю 6 часов.** Большую часть программы составляют практические занятия. **Рекомендуемый состав группы 1 года обучения не более 15 человек, 2 год обучения – не более 12 человек, 3 год обучения не более 10 человек.** Характерная особенность программы состоит в том, что темы занятий не изменяются, а последовательно по разделам и по годам обучения усложняются. На основе данной программы с учетом заинтересованности детей и родителей, педагогической нагрузки педагога может быть реализован более упрощенный вариант программы на 2 года обучения.

Четыре основных направления программы:

- 1 Физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения.
2. Развитие самостоятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.
3. Морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях.
4. Формирование разносторонне развитой личности.

В период обучения организуются экскурсии и походы по Самаре и Самарской области (гора Стрельная, гора Большая Бахила, гора Малая Бахила, пещера атамана Шелудяка, пещера братьев Греве и др.), обучающиеся участвуют в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию городского и областного уровней.

Во время летних каникул, в рамках учебных проектов, обучающиеся совершают экскурсионно-туристические поездки по интереснейшим историческим и природным местам России. Ребята уже побывали на озере Байкал, в Алтайском крае, на Южном Урале, в природном парке Ергаки в западном Саяне, Тянь-Шане, в Краснодарском Крае.

Учебные проекты дают возможность участникам шире познакомиться с природными и культурно-историческими достопримечательностями России, глубже понять особенности природы, истории и культуры и их взаимосвязь с природой, историей и культурой страны, мира, приобщиться к исследованию родного края в разных формах, принять участие в созидательной деятельности, развивать свои творческие способности.

#### **Цель, задачи программы**

**Цель:** Развитие интереса к туризму, приобщение к здоровому образу жизни, формирование и закрепление у подростков знаний, умений и навыков в области туризма.

#### **Задачи:**

##### *Воспитательные задачи:*

- воспитывать чувство бережного отношения к природе;
- воспитывать лидерские качества, чувства коллективизма, дисциплинированности, ответственности;
- способствовать воспитанию эмоционально-ценностного отношения у обучающихся к окружающей действительности;
- удовлетворять потребность учащихся в общении, в совместной деятельности реализации возрастных интересов.

##### *Обучающие задачи:*

- обучить необходимым знаниям, умениям и навыкам в области туризма, краеведения и экологии;
- обучить правилам поведения в природе;
- обучить правилам оказания первой доврачебной помощи;
- обучить спасательным работам.

##### *Развивающие задачи:*

- способствовать укреплению здоровья, развитию силы, стойкости, выносливости, быстроты реакции, ловкости, наблюдательности, памяти;
- развить двигательные способности для прохождения туристических маршрутов;
- сформировать и закрепить необходимые навыки самообслуживания;
- оказывать помощь учащимся в самопознании, в самореализации, в выработке

адекватной самооценки.

### **Формы проведения занятий и педагогические технологии**

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Теоретические занятия проводятся в виде: объяснений, бесед, лекций, рассказов, диалогов (педагога с учащимися, учащихся друг с другом), демонстраций фото, иллюстраций плакатов и таблиц, просмотра видеofilьмов,

Практические занятия проводятся в виде: походов, туристических экскурсий, туристских слетов, сдачи контрольных нормативов, выполнения упражнений, тестов, тренингов, самостоятельной работы, разгадывания кроссвордов, проведения конкурсов, викторин и подвижных игр, соревнований по туризму и ориентированию на местности.

Педагог, реализующий данную программу, используют в своей деятельности педагогические образовательные технологии:

*Здоровьесберегающие технологии* – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение, здоровому образу жизни активной жизненной позиции, приема саморегуляции и закаливания, психорегулирующей тренировке и двигательным навыкам на основе учета индивидуальных законов развития.

*Технологии личностно-ориентированного обучения* - в центре внимания – личность учащегося, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и развить способности каждого учащегося (педагог условно разделяет учебную группу на сравнительно одинаковые по уровню обучаемости микрогруппы, учебный процесс ведется в соответствии с познавательными и физическими возможностями каждого учащегося).

*Технология развивающего обучения* является дополнением личностно-ориентированного обучения. Ее цель – создание условий для развития способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми, где учитываются и используются закономерности развития, уровень и индивидуальные особенности каждого учащегося.

*Технология сотрудничества* – это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

*Технология тестового обучения* – сориентирована на отслеживание результатов обучения, психологических особенностей или отслеживание продвижения образования.

*Технология КТД* – это способ яркой, наполненной трудом и игрой, творчеством и товариществом, мечтой и радостью жизни, в то же время основное воспитательное средство.

*Игровые технологии* - в основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности

обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программы.

*Технология проектного обучения* рассматривается в системе личностно ориентированного образования и способствует развитию таких личностных качеств обучающихся, как самостоятельность, инициативность, способность к творчеству, позволяет распознать их насущные интересы и потребности и представляет собой технологию, рассчитанную на последовательное выполнение учебных проектов. При реализации проектной технологии создается конкретный продукт, часто являющийся результатом совместного труда и размышлений обучающихся, который приносит им удовлетворение, в связи с тем, что

участники проекта в результате работы над проектом пережили ситуацию успеха, самореализации. Проектная технология создает условия для ценностного переосмысления, диалога, при освоении содержания образовательной программы, применения и приобретения новых знаний и способов действия.

### **Ожидаемые результаты**

#### Предметные результаты

Требования к знаниям и умениям обучающихся

*К концу первого года обучения учащиеся должны знать:*

- туристические знания родного края;
- правила экологически грамотного поведения в природе;
- правила оказания первой помощи при простых травмах на природе;
- правила гигиены в походе;
- правила питания в походе;
- правила техники безопасности;
- овладение туристическими традициями;

*К концу первого года обучения учащиеся должны уметь:*

- разводить и поддерживать костер;
- собирать рюкзак;
- установить и разобрать палатку;
- совершать походы 1- 3 степени сложности;
- вязать туристические узлы (10-12 шт.);
- оказывать первую мед. помощь при простых травмах;
- готовить на костре простые блюда;
- проходить дистанцию туристического многоборья 1-го класса сложности.

*К концу второго и третьего года обучения учащиеся должны знать:*

- знание экологических и географических особенностей родного края;
- знание истории Самарской области;
- знание растительного и животного мира Самарской области;
- знание туристского потенциала Самарской области;
- знание тактики и техники на маршруте;
- знания техники безопасности при работе со специальным оборудованием.

*К концу второго и третьего года обучения учащиеся должны уметь:*

- проходить дистанцию туристического многоборья 2-го класса сложности;
- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса и без них;
- иметь навыки оказания первой доврачебной помощи при простых травмах;
- применять основные навыки лыжного туризма;
- применять основные навыки работы на скалах;
- применять навыки командного взаимодействия группы в походе;
- применять навыки спасательных работ.

### **Ожидаемые результаты по освоению программы**

Личностными результатами освоения образовательной программы «Спортивный туризм» являются:

- ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- любовь к своему краю, своему Отечеству, уважение к своему народу, его культуре и духовным традициям;
- освоение социальных норм, правил поведения в коллективе, обществе, природе;



- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- положительное отношение к процессу познания: умение проявлять внимание, желание больше знать, доводить начатое дело до конца;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

#### Метапредметные результаты

##### *Результаты, сформированные по итогам регулятивных УУД:*

- самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- самоконтроль и корректировка хода практической работы;
- оценивать результат своей практической деятельности;
- организовывать учебно-тренировочные занятия с учетом требований безопасности;
- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы их улучшения.

##### *Результаты, сформированные по итогам познавательных УУД:*

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;
- определять понятия, создавать обобщения, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;
- выполнять инструкции техники безопасности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникативных технологий.

##### *Результаты, сформированные по итогам коммуникативных УУД:*

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, сверстниками;
- работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций учета интересов;
- уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

### **Критерии и способы определения результативности**

№	Критерии	Методы диагностики
<b>Диагностика уровня достигнутых предметных результатов</b>		
1	Владение предметными знаниями по образовательной программе	-опрос, зачет, анкетирование, тестирование
2	Владение практическими умениями и навыками по образовательной программе	-наблюдение, -выполнение контрольных нормативов, упражнений, индивидуальных заданий, -участие в соревнованиях
<b>Диагностика уровня достигнутых метапредметных результатов</b>		
1	Регулятивный компонент (умение управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее коррекцию, проявлять инициативность и	-наблюдение; -собеседование; -беседы педагога с учащимися, родителями; -самоанализ

	самостоятельность)	
2	Коммуникативный компонент (анализ уровня развития коммуникативных способностей, анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества)	-наблюдение -методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой)
3	Познавательный компонент (диагностика уровня развития логического мышления, интереса к содержанию и процессу обучения)	-методика определения типологии мотивов учения «Лесенка побуждений» А.И. Божович, И.К. Маркова (адаптирована для УДОД); -наблюдение
<b>Диагностика уровня достигнутых личностных результатов</b>		
1	Самоопределение (анализ внутренней позиции, самооценки, самоуважения)	- методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена); - наблюдение
2	Смыслообразование (выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободного времени)	- анкета «Как я использую свое время»; - наблюдение
3	Морально-этическая ориентация	-методика изучения социализированности (социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности подростка М.И. Рожкова. -наблюдение за поведением учащихся на занятиях, общением со сверстниками и взрослыми
4	Ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни	-наблюдение; -анкетирование; -беседа о ЗОЖ.

Инструментарий мониторинга предметных, метапредметных, личностных качеств учащихся смотреть в приложении.

### **Формы контроля и диагностики результатов**

Формы контроля:

Наблюдение, собеседование, спортивные достижения учащихся, мини-соревнования и контрольные упражнения по туристским навыкам, тестирование уровня физического развития и сдача контрольных нормативов (3 раза в год), игры на местности, участие в туристских соревнованиях, повышение спортивного уровня выступления, промежуточное и итоговое тестирование обучающихся.

По ОФП – зачеты в течение года.

1 этап – предварительный контроль для определения подготовленности обучающегося;

2 этап – промежуточный контроль, для проверки развития обучающегося;

3 этап – итоговый контроль в конце учебного года.

По специальной Физической подготовке.

(ТЛТ, ТПТ, ориентирование) - все этапы контроля отслеживаются по результатам соревнований.

По туризму – Участие в походе 1-й категории сложности, выполнение нормативов на 3-й разряд по спортивному туризму. Участие в городском и областном туристическом слете.

По краеведению, медицине - викторины, конкурсы, зачетные занятия по каждой теме.

Кроме этого педагог проводит анкетирование воспитанников и их родителей на предмет их удовлетворенности образовательным процессом в детском объединении.

### **Воспитательная работа**

На занятиях и за порогом клуба проходит одна главная цель: формирование личности воспитанника. Это понятие включает в себя многое: коллективные творческие дела (КТД); проведение и подготовка праздников; совместные поездки и отдых; чествование именинников; диспуты.

Жизнь в коллективе строится по законам и традициям, принятым всеми членами объединения. Сформированы добрые, уважительные отношения внутри отряда. Взаимопонимание и взаимовыручка являются основными типами взаимодействия в коллективе. Внутри коллектива заложена комфортная обстановка для адаптации каждого подростка. Сформированы и действуют органы детского самоуправления.

Наиболее ярко оно проявляется в походах, когда воспитанники пробуют свои силы в разных туристических должностях: капитан команды, зав. питания, зав. по снаряжению, фотокорреспондент, краевед, медик и т.д.

Такая работа способствует созданию психологического комфорта, атмосферы доверия, желания прийти опять в клуб, увидеть друзей, педагога и просто жить с пользой для себя и других.

### **Работа с родителями**

Родители принимают активное участие в работе детского объединения:

- общие родительские собрания;
- индивидуальная работа с родителями: беседы, анкетирование;
- участие в экскурсиях, ПВД и категорийных походах;
- оказание помощи в ремонте основного снаряжения;
- оказание посильной материальной поддержки секции;
- участие в «Днях Здоровья».

## **II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Учебно-тематический план 1 года обучения**

№	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практ
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	
2. Основы туристской подготовки				
2.1	Туристические путешествия. История развития туризма	1	1	
2.2	Личное и групповое туристическое снаряжение	4	2	2
2.3	Организация туристического быта. Привалы и ночлеги	6	2	4

2.4	Подготовка к походу, путешествию	4	2	2
2.5	Питание в туристическом походе	4	1	3
2.6	Туристические должности в группе	2	1	1
2.7	Правила движения в походе и техника безопасности, преодоление препятствий	4	1	3
2.8	Самостраховка. Простейшие узлы и техника их вязания	4	2	2
2.9	Подведение итогов туристского похода	2	1	1
2.10	Туристские слеты и соревнования	24	2	22
<b>3. Топография и ориентирование</b>				
3.1	Понятие о топографической и спортивной картах. Условные знаки	4	2	2
3.2	Ориентирование по горизонту, азимут	2	1	1
3.3	Компас. Работа с компасом	2	1	1
3.4	Измерение расстояний	1	0,5	0,5
3.5	Способы ориентирования	2	1	1
3.6	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентирования	1	0,5	0,5
3.7	Соревнования по спортивному ориентированию	2		2
<b>4. Краеведение</b>				
4.1	Родной край, его природные особенности, история	6	2	4
4.2	Изучение района путешествия	18	2	16
<b>5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>				
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1
5.2	Походная медицинская аптечка	1	1	
5.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	1	1
5.4	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1
5.5	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1
<b>6. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
6.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2	
6.2	Общая физическая подготовка	18	2	16
6.3	Специальная физическая подготовка	18	2	16
7.	Итоговое занятие	2		2
Итого за период обучения:		144	38	106

### Содержание деятельности 1 года обучения

#### **1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

Информация о создании детского туристического объединения "Пума".

Знакомство. Цели и задачи работы детского туристического объединения.

Требования к обучающимся. Их права и обязанности. Особенности занятий. План работы на год. Расписание занятий. Техника безопасности при проведении

занятий: в клубе, спортивном зале, в природных условиях. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах, транспорте и т.п. Меры безопасности в аварийной ситуации.

## **2. Основы туристской подготовки**

### **2.1 Туристские путешествия, история развития туризма.**

Определение туризма. История развития туризма в России и традиции детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

### **2.2. Личное и групповое туристское снаряжение**

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного, трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия: Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

### **2.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погоды, рельефа местности, физического состояния участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование (выбор места для палаток, костра, определение места для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых.

Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

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

### **2.4. Подготовка к походу, путешествию**

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

Изучение района похода: знакомство с литературой, картами, отчетами о походах; запросы в местные образовательные и другие учреждения; получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия: Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка

личного и общественного снаряжения.

### **2.5. Питание в туристском походе**

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3-дневном походе. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия: Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка и переноска продуктов. Приготовление пищи на костре.

### **2.6. Туристские должности в группе**

Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия: Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

### **2.7. Правила движения в походе, техника безопасности преодоление препятствий**

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Техника безопасности. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия: Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: лес, густой кустарник, завалы, заболоченная местность.

### **2.8. Самостраховка. Правила пользования альпенштоком. Туристические узлы и техника их вязания**

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование туристических узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия: Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Вязка туристических узлов: прямой, встречный, грейпвайн, шкотовый, брамшкотовый, всиречная восьмерка, простой проводник, двойной проводник - «заячьи ушки», австрийский проводник, стремя, штык, схватывающий.

### **2.9. Подведение итогов похода**

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета. Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия: Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Отчетные вечера, выставки. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и

спортивных разрядов участникам.

## **2.10. Туристские слеты и соревнования**

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований. Штрафы и ошибки во время соревнований.

Практические занятия: Участие в туристских соревнованиях детского объединения, учреждений дополнительного образования, городских и областных слетах и соревнованиях.

## **3. Топография и ориентирование**

### **3.1 Понятие о топографической и спортивной картах. Условные знаки**

Определение роли топографии и топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических и спортивных карт. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация).

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. Правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, и на соревнованиях.

Условные знаки. 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.

Определение рельефа. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические тесты, лото, упражнения на запоминание, игры, мини-соревнования.

### **3.2 Ориентирование по горизонту, азимут**

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). Азимуты истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия: Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

### **3.3 Компас, работа с компасом**

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 засечки. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия: 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.).

### **3.4 Измерение расстояния**

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.

Практические занятия: 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.

### **3.5. Способы ориентирования**

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.

Практические занятия 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.

### **3.6. Ориентирование по местным предметам**

Действия в случае потери ориентировки. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу 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 ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, о выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия: Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца. Определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение



алгоритма действий восстановления местонахождения.

### **3.7 Соревнования по спортивному ориентированию**

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.

Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Практические занятия: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в качестве участника.

## **4. Краеведение.**

### **4.1 Родной край, его природные особенности, история**

Край Самарский. Географическое положение. Краткие сведения из исторического прошлого края. Особенности природных условий. Самарская Лука – памятник природы, истории и культуры. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.

Практические занятия: Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

### **4.2. Изучение района путешествия**

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, интернет-источников. Переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п.

Практические занятия: Подготовка и заслушивание докладов, просмотр фотоматериалов и презентаций о районе предстоящего похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне.

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

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

Понятие о гигиене, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье, работоспособность спортсменов. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания, Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Практические занятия: Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Босохождение и купание в святых источниках и прорубях. Применение точечного массажа по методике Су-Джок.

### **5.2. Походная медицинская аптечка**

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты,

смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания, противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях. Необходимые знания о лекарственных растениях и их применение.

Практические занятия: Формирование походной медицинской аптечки. Применение лекарственных растений. Распознавание ядовитых растений.

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

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой, солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия: Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

### **5.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества человек, оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

### **5.5. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие «спортивная форма», распознавание утомления, перетренировки. Дневник самоконтроля.

Практические занятия: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

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

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

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Косно--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. Нервная система – центральная периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и повышение

работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Виды массажа и самомассажа.

### **6.2. Общая физическая подготовка**

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения.

Практические занятия: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт, гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов.

### **6.3. Специальная физическая подготовка**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Туристская техника: техника преодоления простейших препятствий: болото, бревно, завалы, заросли, маятниковая переправа, гать, брод. Постановка стопы при подъемах и спусках, техника движения по травянистым склонам, каменная осыпь. Тактика их преодоления. Организация переправы, работа всей группы на переправе. Обеспечение страховки и самостраховки.

Специфика путешествий в зимних условиях. Лыжная техника: подъем, спуск, поворот, торможение, остановка, передвижение на лыжах с рюкзаком.

Практические занятия: Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Прохождение препятствий с самостраховкой и страховкой. Практика передвижения на лыжах.

### **7. Итоговое занятие**

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков, обучающихся планируемым результатам образовательной программы при участии в городском и областном туристическом слете.

**Контрольно-диагностические средства:** Контроль по теоретической части проводится в виде устного опроса, зачета, тестирования, викторин, разгадывания кроссвордов. Контроль по практической части проходит в виде наблюдения, индивидуального задания, сравнения, соревнования.

## **Учебно-тематический план 2 и 3 года обучения**

№	Наименование тем и разделов	Всего	Теор	Прак
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	

<b>2. Основы туристской подготовки</b>				
2.1	Туристические путешествия. История развития туризма	1	1	
2.2	Личное и групповое туристическое снаряжение	6	3	3
2.3	Организация туристического быта. Привалы и ночлеги	5	2	3
2.4	Подготовка к подходу, путешествию и техника безопасности	6	3	3
2.5	Питание в туристическом походе	9	2	7
2.6	Обязанности членов туристской группы по должностям	6	2	4
2.7	Техника и тактика в туристском походе	28	2	26
2.8	Подведение итогов туристского путешествия	2	1	1
2.9	Туристские слеты и соревнования	28		28
<b>3. Топография и ориентирование</b>				
3.1	Топографическая и спортивная карты	4	2	2
3.2	Компас. Работа с компасом	6	3	3
3.3	Измерение расстояний	2	1	1
3.4	Способы ориентирования	7	2	5
3.5	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентирования	6	1	5
3.6	Соревнования по спортивному ориентированию	6		6
<b>4. Краеведение</b>				
4.1	Туристские возможности родного края, его природные особенности	6	1	5
4.2	Изучение района путешествия	8	2	6
<b>5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>				
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1
5.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	3	3	
5.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	1	5
5.4	Приемы транспортировки пострадавшего	3	1	2
5.5	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	1	3
<b>6. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
6.1	Общая физическая подготовка	18		18
6.2	Специальная физическая подготовка	40	2	38
7.	Итоговое занятие	2		2
Итого за период обучения:		216	39	177

### Содержание деятельности 2 и 3 года обучения

#### 1. Водное занятие. Техника безопасности

Цели и задачи работы детского туристического объединения. Требования к обучающимся. Их права и обязанности. Особенности занятий. План работы на год. Расписание занятий. Техника безопасности при проведении занятий: в клубе, спортивном зале, в природных условиях. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер

безопасности. Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог. Правила поведения в транспорте. Меры безопасности в аварийной ситуации.

## **2. Основы туристской подготовки**

### **2.1 Туристические путешествия. История развития туризма**

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др. История развития туризма в России. Влияние государства и различных общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

### **2.2 Личное и групповое снаряжение**

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное 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: таганки, тросики, кань, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы. Усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практические занятия: Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

### **2.3 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

Требования к месту бивака: Жизнеобеспечение – наличие питьевой воды, дров. Безопасность – удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев. Комфортность – продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия: Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров - работа с пилой и топором.

#### **2.4. Подготовка к походу, путешествию**

Подбор группы и распределение обязанностей. Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности пополнения продуктов в походе. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в 1-3-дневный и многодневный походы. Смотр готовности, его назначение. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода. Техника безопасности.

Практические занятия: Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (СЮТур, ЦДЮТур, школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода. Контрольная работа-составление плана-графика 2-3-дневного похода.

#### **2.5 Питание в туристском походе**

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов.

Практические занятия: Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Контрольная работа - составление меню на 3-5 дней.

#### **2.6. Обязанности членов туристской группы по должностям**

Командир группы. Обязанности и права командира группы. Руководство действиями членов группы в пределах полномочий, определенных руководителем группы. Контроль выполнения членами группы своих обязанностей по должностям. Принятие решений в случае замещения руководителя группы или разделения группы на части.

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов и перераспределение их между членами группы во время похода.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор мед. аптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор рем. набора. Ремонт снаряжения в подготовительный период

и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Практические занятия: Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов.

Индивидуальные занятия: работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

### **2.7 Техника и тактика в туристском походе**

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и по необходимости маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, по карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантинном» и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, встречный, схватывающие узлы. Техника вязания узлов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия: Отработка техники движения и преодоления препятствий.

### **2.8. Подведение итогов туристского путешествия**

Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Разбор действий участников в походе и группы в целом. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, технического описания маршрута по дням. Подготовка газеты по итогам похода. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия: Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода.

### **2.9 Туристские слеты и соревнования**

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Классификация соревнований.

Выбор места проведения соревнований, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Оборудование этапов соревнований. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований. Условия проведения соревнований.

Практические занятия: Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета. Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах. Участие в соревнованиях.

### **3. Топографии и ориентирование**

#### ***3.1. Топографическая и спортивная карты***

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов? Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, немасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на выбор пути движения. Построение профиля маршрута.

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

#### ***3.2. Компас. Работа с компасом***

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и 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.

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

#### ***3.3. Измерение расстояний***

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета; ширины реки, оврага.

Практические занятия: Измерение длины шага, построение графика перевода 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 расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

#### ***3.4. Способы ориентирования***

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной



информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании карт и схем участков маршрута.

Ориентирование в условиях отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Использование навигатора. Движения по легенде (подробному описанию пути). Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия: Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Уточнение точки стояния с помощью навигатора.

### ***3.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентирования***

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой, людьми; по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия: Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным, небесным светилам.

### ***3.6. Соревнования по спортивному ориентированию***

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Практические занятия: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в качестве участника.

## **4. Краеведение**

### ***4.1. Туристские возможности родного края***

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. История края, памятные события, происходившие на его территории. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные и другие памятные места. Музеи. Литература по изучению родного края.

Практические занятия: Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Посещение экскурсионных объектов. Использование интернет-источников.

### ***4.2. Изучение района путешествия***

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и интернет-источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение.

Практические занятия: Походы выходного дня.

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

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

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания для увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека.

Практические занятия: 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, использование лекарственных растений**

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств, Показания и противопоказания по применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практические занятия: Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

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

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадания в лавину.

Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей; клещей, беспокоящих насекомых. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Ушибы, ссадины, потертости. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

Практические занятия: Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

### **5.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия: Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

### **5.5. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность,

настроение. Понятие «спортивная форма», распознавание утомления, перетренировки. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Практические занятия: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

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

### **6.1. Общая физическая подготовка**

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке туриста.

Практические занятия: *Упражнения для рук плечевого пояса:* сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища, направленные на формирование правильной осанки, в различных исходных положениях - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

*Упражнения с предметами.* Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - бросание и приём в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

*Элементы акробатики.* Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

*Подвижные игры и эстафеты.* Игры с мячом; бег с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

*Легкая атлетика.* Бег на короткие дистанции за, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца. Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня.

*Спортивные игры:* ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

*Плавание.* Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, плавание на время 25, 50, 100 и более метров.

### **6.2. Специальная физическая подготовка**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Туристская техника: техника преодоления препятствий; болото, бревно, завалы, заросли, маятниковая переправа, гать, брод, навесная переправа, параллельные веревки, подъем, спуск, траверс склона. Постановка стопы при подъемах и спусках техника движения по травянистым склонам, каменная осыпь. Тактика их преодоления. Организация переправы, работа всей группы на переправе. Обеспечение страховки и самостраховки. Штрафы и ошибки во время соревнований.

Практические занятия: *Упражнения на развитие выносливости.* Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной, на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание различных отрезков с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м.

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

*Упражнения для развития ловкости и прыгучести.* Прыжки в длину, в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки на одной и обеих ногах на месте в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

*Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.* Ходьба выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости, Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабляя мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег, расслабляя мышцы плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания глубокий вдох и продолжительный выдох.

*Элементы скалолазания.* Упражнения на стенке по развитию координации движений, увеличению подвижности суставов. Акробатические и гимнастические упражнения на стенках, полках. Передвижение по предметам с ограниченной площадью: бревну, буму, перилам, параллельным брускам, подъем по шесту, по наклонной лестнице без рук. Сжатие теннисного мяча, резинового кольца, кистевого эспандера. Подтягивание на перекладине с переходом в упор. Лазание по вертикальному и горизонтальному канату.

Лазание по вертикальной стенке со страховкой. Движение по полке (карнизу) шириной 1-3 см с упором ногами в стену на страховке. Движение по высоко натянутым параллельным перилам (10-15 м). Подъем на стременах.

*Спортивные игры:* баскетбол, футбол со специальными падениями. 'Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений.

*Преодоление туристской полосы препятствий:*

*Горнолыжная техника:* основная стойка, спуск « плугом», переступанием, «ножницами», торможение, поворот на параллельных лыжах, «змейка», вход в поворот «с широко расставленных лыж», «облегченная христиания».

*Лыжный спорт.* Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны, Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

Специфика путешествий в зимних условиях. Лыжная техника: подъем, спуск, поворот, торможение, остановка, передвижение на лыжах с рюкзаком.

### **7. Итоговое занятие**

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков, обучающихся планируемым результатам образовательной программы при участии в городском и областном туристическом слете.

**Контрольно-диагностические средства:** Контроль по теоретической части проводится в виде устного опроса, зачета, тестирования, разгадывания кроссвордов. Контроль по практической части проходит в виде наблюдения, индивидуального задания, сравнения, соревнования.

## **III. МЕТОДИЧЕСКИЙ КОММЕНТАРИЙ**

### **Методика обучения туризму**

Успех обучения во многом зависит от того, как понимают педагог и обучающийся свои задачи. Причем это касается не столько общих, сколько частных (дифференцированных) задач, учитывающих многие факторы (освоенность предыдущего материала, индивидуальные особенности занимающихся, их возраст, уровень физической подготовленности и др.).

*Обучение туризму как направленный процесс должно обеспечивать:*

во-первых, первоначальное овладение техникой передвижения на местности (имеются в виду различные виды передвижения с преодолением естественных препятствий);

во-вторых, усвоение умений, необходимых для организации быта в походных условиях;

в-третьих, ознакомление со способами ведения общественно полезной работы в походах; в-четвертых, формирование основ знаний картографии и топографии, краеведения и природоведения.

Обучать всему перечисленному необходимо в тесной взаимосвязи с воспитанием человека как всесторонне гармонически развитой личности.

*В обучении туризму следует различать последовательные этапы:*

- ознакомление с основными представлениями о туризме;

-овладение структурой рациональных двигательных действий, свойственных тому или иному способу передвижения на местности, а также усвоение элементов туристской тактики и приемов организации быта в условиях местности;

-совершенствование полученных знаний и технико-тактических действий на маршруте похода. Особо следует подчеркнуть важность экологического воспитания учащихся на всех этапах обучения туризму и дальнейшего совершенствования физических качеств, умений и навыков.

На первом этапе обучения - различными средствами и методами информации (словом и показом) - необходимо создать у воспитанников представления о туризме как явлении, имеющем свои правила и законы, о его достоинствах как средстве воспитания человека, о том, что существуют понятия туристской техники и тактики, которыми нужно овладевать в процессе организованных занятий. Следует обратить внимание обучающихся на существующие особенности техники и тактики в одном из видов туризма (как правило, обучение начинают с пешего или лыжного туризма). Очень важны на этом этапе наглядные пособия. Кроме того, следует в доступной форме объяснить права и обязанности занимающихся туризмом.

В целом на этапе ознакомления с основными представлениями о туризме надо добиться того, чтобы обучающиеся усвоили главное, что отличает туризм, а также его взаимосвязь с другими средствами физического воспитания. Проверку знаний можно проводить в форме ответов на поставленные вопросы.

На втором этапе обучения туризму нужно широко использовать различные средства общей физической подготовки, обращая больше внимания на упражнения естественно-прикладного характера (бег, ходьба, прыжки, метания). В программу обучения необходимо включить также упражнения, связанные с эксплуатацией туристского снаряжения, в том числе различные способы передвижения со снаряжением. Одновременно надо использовать приемы ориентирования на местности по карте и компасу, разные варианты преодоления естественных препятствий. Все это можно проделать в однодневных походах.

На втором этапе обучения важно уметь создать для обучающихся упрощенные условия, для чего использовать: укороченные маршруты продвижения с рюкзаком; выбор мест для преодоления естественных препятствий, где есть возможность применить несколько вариантов; эксплуатацию простейшего туристского снаряжения; организацию на маршруте более частых привалов; передвижение на местности вдоль заметных ориентиров (кромка леса, высоковольтные линии электропередач и т. п.); тщательно промаркированную трассу, на которой легко определить местонахождение, используя карту и компас. Для овладения тактическими действиями на этапе обучения применяются различные задания, например выбор, более оптимального варианта (с точки зрения обеспечения безопасности) преодоления естественного препятствия или прохождения определенного участка маршрута, применив для этого визуальные наблюдения и карту. На втором этапе обучения у начинающих туристов должны сформироваться условнорефлекторные связи как результат, свидетельствующий об овладении основными умениями и навыками, необходимыми для углубленных занятий этим видом.

Совершенствование специальных навыков и двигательных способностей занимающихся туризмом, рассматриваемое как завершающий этап обучения, осуществляется главным образом в условиях походов I категории сложности.

Все образовательные технологии можно свести к основополагающим принципам и закономерностям: в первую очередь необходимо «разбудить» активность детей, вооружить их оптимальными способами осуществления деятельности, подвести эту деятельность к процессу творчества, отказаться от постоянной опеки обучающихся, постепенно

переключать на них груз полномочий и окончательно предоставить им возможность самостоятельно принимать решения.

Учитывая все особенности детского организма, следует строго дифференцировать нагрузку при воспитании физических качеств, обращая внимание не столько на календарный возраст, сколько на биологический.

Особенно ценны в воспитании быстроты, ловкости, силы, выносливости подвижные и спортивные игры. При игровом методе сильное возбуждение зоны двигательных центров коры головного мозга ведет к углубленному торможению в утомленных учебной работой участках нервных клеток и более быстрому их восстановлению. Для обучения умениям и навыкам в ориентировании на местности, пользовании картой и компасом, установке бивака, разжигании костра, преодолении препятствий, оказании первой помощи, а также для воспитания наблюдательности, находчивости, смелости и инициативности целесообразны специальные подвижные игры. Такие как: «компас», «по азимутам», «определить расстояние», «по карте, следам и приметам», «полоса препятствий», «транспортировка пострадавшего», «кольцевая туристская эстафета» и другие.

*Основные принципы обучения:* учение без принуждения; право ребенка на ошибку, свободный выбор, собственную точку зрения; сочетание коллективного и индивидуального воспитания; гуманизация, сотрудничество, партнерство.

#### **IV. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

##### **Методическое обеспечение**

Перечень учебно-методических материалов:

##### I. Нормативные документы

1. Сборник инструкций по технике безопасности при организации походов, учебных экскурсий, экспедиций.
2. Инструкции по технике безопасности детей и подростков при проведении занятий в клубе, спортивном зале.
3. Федеральное агентство по физической культуре и спорту. Правила соревнований.
4. Положения о проведении соревнований.
5. Положение о Почетном знаке «Выдающийся путешественник России».
6. Положение о значке «Юный турист».
7. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся.

##### II. Методики обучения

1. Методика обучения туризму.
2. Классификация видов туризма.
3. Формы туризма.
4. Заповеди туриста.
5. Памятка похода.
6. Карты географические и топографические.
7. Изучение района путешествия.
8. Прежде чем отправиться в поход.
9. Методики проведения диагностики.
10. Сборник программно-методических материалов «Школа жизни – окружающий мир»). – М., 2004г.
11. Список лекарственных препаратов для групповой аптечки при проведении походов или экскурсий с детьми.
12. Условия проведения соревнований.

13. Обязанности судей на этапах.
14. Соревнования юных туристов.

#### Материалы бесед:

- Проблема внутригруппового конфликта.
- Личная гигиена.
- Рациональный режим дня.
- Уход за полостью рта.
- Рациональное питание.
- Гигиена одежды и обуви.
- Меры предупреждения простудных заболеваний.
- Профилактика спортивного травматизма.
- Вред курения и алкоголизма.
- Закаливание организма.

#### III. Конспекты занятий

Планы-конспекты учебных занятий.

Планы-конспекты открытых занятий.

Планы-конспекты итоговых занятий

#### IV. Диагностический материал:

1. Контрольные нормативы по ОФП и СФП (девушки и юноши).
2. Анкета «Твое мнение» (в начале учебного года и в конце учебного года).
3. Анкета «Как я использую свое время»;
4. Методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена);
5. Методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой);
6. Методика определения типологии мотивов учения «Лесенка побуждений» А.И. Божович, И.К. Маркова (адаптирована для УДОД);
7. методика изучения социализированности (социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности подростка М.И. Рожкова;
8. Анкета для родителей.
9. Тестовые задания по теме: «Ориентирование. Условные знаки карт».
10. Задание-ориентирование на местности.
11. Кроссворды по туризму, ориентированию, краеведению и др.
12. Экологическая викторина.

#### V. Учебные проекты

- «Славное море, священный Байкал»;
- «Алтайское Синегорье».

#### VI. Портфолио учащихся.

#### VII. Рекламно-информационная продукция

1. Объявления.
2. Визитки.

#### **Дидактическое обеспечение**

Для успешного ведения учебного процесса используются следующие дидактические материалы:

- учебные пособия для учеников: карты Самарской области; карты отдельных районов Самарской области (для ориентирования); стенды с узлами; специальная литература;



карточки тестовых заданий по темам программы; наглядный материал по темам программы; раздаточный материал по темам программы; схемы прохождения дистанций; учетные карточки маршрутов по Самарской области; книжка туриста; маршруты походов выходного дня.

- таблицы: туристических узлов; медицинских препаратов; норм питания; таблица штрафов.
- учебные пособия для педагога;
- фото, презентации, видеофильмы.

### **Материально-техническое обеспечение**

Для реализации данной программы необходимы комната, раздевалка, аптечка, снаряжение, туристическая библиотека, видеофильмы.

#### *Снаряжение:*

- |                                       |           |
|---------------------------------------|-----------|
| - Палатка                             | 4-5 шт.   |
| - Тент                                | 1 шт.     |
| - Спальный мешок                      | 10-15 шт. |
| - Коврик                              | 10-15 шт. |
| - Компас                              | 10 шт.    |
| - Лыжи                                | 15-20 шт. |
| - Мяч (футбольный, волейбольный)      | 2 шт.     |
| - Топор                               | 1 шт.     |
| - Пила                                | 1 шт.     |
| - Котелок                             | 4 шт.     |
| - Веревка основная, 10мм (50 м)       | 4 шт.     |
| - Веревка вспомогательная, 6 мм (20м) | 1 шт.     |
| - Страховочная система                | 5 шт.     |
| - Карабин                             | 15 шт.    |
| - Туристический катамаран             | 3 шт.     |
| - Рюкзак туристический                | 10-15 шт. |
| - Спас. Жилет                         | 10-15 шт. |

#### *Личное снаряжение каждого участника похода:*

- Коврик
- Спальник
- Рюкзак
- Чашка
- Ложка
- Кружка
- Нож
- Личный ремонтный набор
- Умывальные принадлежности
- Реп. шнур (2м). Карабин (1шт.)
- Дождевик
- Средства защиты от комаров и клещей
- Бахилы непромокаемые или резиновые сапоги 15. Ботинки туристические
- Шапка
- Строительная каска
- Свитер шерстяной (2шт)
- Носки. шерстяные (3 пары)

- Носки х/б (3 пары)
- Перчатки х/б (2 пары), рукавицы
- Ветровка
- Майка х/б (2 шт.)
- Рубашка с длинным рукавом
- Личная аптечка

#### **IV. ЛИТЕРАТУРА**

##### **Литература для педагога**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Апенянский А.Л. Физическая тренировка в туризме. – М., ЦРИБ «Турист», 1989.
3. Басова Н.В. Педагогика и практическая психология. – Ростов н/д., 1999.
4. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М., ЦРИБ «Турист». 1983.
5. Василькова Ю.В., Василькова Т.А. Социальная педагогика. М.: Изд-во Центр «Академия», 2000.
6. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. – М., ФиС, 1974.
7. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М., ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.
8. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат, 1997.
9. Маслов А.Т. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
10. Маслов А.Л. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1999.
11. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И. А. Полевые туристские лагеря. – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
12. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
13. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. – М., 2003 г.
14. Устиновский Н.Н. Техника туристского многоборья. – М., 2002 г.
15. Шимановский В. Ф., Ганопольский В.Л., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. – М., Профиздат, 1986.
16. Штюмер ЮА. Охрана природы и туризм. – М., ФиС, 1974.

##### **Литература для обучающихся**

1. Бардин К.Е. Азбука туризма. – М., Просвещение, 1981
2. Биржаков М.Б. Введение в туризм. – СПб: Питер, 2002.
3. Большой энциклопедический словарь. – 2-е изд./под ред. А.М. Прохорова. - М.: Бородовская Е.Л. Бородовский А.П. История самых нужных вещей. Н-к. 1996г.
4. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. - М., Издательский дом «Вокруг света», 1994.
5. Куприн А.М. Занимательная картография. М. 1989г.
6. Курцев П.А. Медико – санитарная подготовка учащихся. М. 1988г.
7. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
8. Миршавко О.Т. Виды маршрутных съёмок в туристских походах. М. 1982г.
9. Рыжавский Г.Л. Биваки. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
10. Стрижев ЮА.. Туристу о природе. – М., Профиздат, 1986.
11. Федотов В.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: «Советский спорт», 2002.

12. Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская энциклопедия, 2006.