

Муниципальное автономное образовательное учреждение
Артинского городского округа «Центр дополнительного образования»

Рассмотрена на заседании
методического совета
№ 4 от 19 мая 2024 г.

Утверждена приказом
директора МАОУ АГО «ЦДО»
Чебыкиной Т.А
№ 124 – од, 24 мая 2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивный туризм» (школьный туристический клуб)
Туристско-краеведческая направленность

Для детей 10 - 17 лет
Срок реализации 4 года

Составитель:
Куприянова Людмила Владимировна,
заместитель директора

п. Арти – 2024 год

1. Основные характеристики

1.1 Пояснительная записка

Туризм - является уникальным физическим средством, способствующим физическому развитию, закаливанию и укреплению здоровья. Занятия туризмом в любую погоду, в любое время года особенно полезны для детей и подростков, поскольку благоприятно влияют на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что в свою очередь вызывает рост и укрепление опорно-двигательного аппарата ребёнка. Систематические занятия спортивным туризмом гармонически развивают все группы мышц, совершенствуют такие ценные физические качества, как выносливость, силу, быстроту, координацию движений. Туристические навыки необходимы и для формирования психологических качеств, таких как, воля, упорство, настойчивость, смелость, которые необходимы школьнику для повседневной учебной деятельности. Туризм как форма активного отдыха и дополнительного образования полезен каждому ребёнку.

Направленность программы туристско-краеведческая.

Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, изучению родных просторов, приобретению навыков самостоятельной деятельности и направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития. Походы и занятия спортивным ориентированием и краеведением на знакомой и незнакомой местности позволяют детям и подросткам изучать процессы и результаты взаимодействия природы и общества. Воспитание молодого поколения в духе патриотизма - это первоочередная задача современного образования.

Знакомство с малой родиной, особенностями ландшафта, животного и растительного мира помогает сформировать обобщённые представления о временах года, об изменениях в природе, о зависимости изменений живой природы от изменений в неживой природе. Расширяются знания детей о правилах поведения в природе, об её охране. Развивается мыслительная деятельность. Благодаря постоянному перемещению по местности, умению

пользоваться картой и компасом, активному участию в играх и туристических состязаниях развивается пространственная ориентация каждого участника, умение действовать по предложенному плану, самостоятельно выполнять поставленную умственную задачу, правильно оценивать результат своей деятельности. Дети анализируют и делают выводы о некоторых закономерностях и взаимосвязях.

Актуальностью программы является активизирование познавательной деятельность молодёжи, оздоровление молодого поколения как морально, так и физически - это важнейшие задачи современного образования. Спортивный туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объёме через соревнования на различных дистанциях, спортивные маршруты, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

Отличительная особенность данной программы заключается в получении учащимися основных начальных знаний в различных областях туризма и спортивного ориентирования, изучении направления по линии ГО и ЧС «Школа безопасности». К третьему году обучения по данной программе, воспитанники, имея багаж знаний и опыта по основам техники и тактики ориентирования, инструкторской подготовки, действия группы в экстремальных ситуациях, становятся членами сборной команды района на соревнованиях различного уровня.

Большую часть программы составляют практические занятия и общефизическая подготовка, накопление соревновательного опыта, в практическую часть входят элементы скалолазания и спортивного ориентирования. Все полученные знания, умения, навыки проверяются в автономном существовании группы – на выездных тренировках, полевых лагерях, на соревнованиях.

Занятия туризмом немыслимы вне коллектива. Поэтому дети в процессе обучения получают практические навыки межличностного общения. Именно в туристско-краеведческой деятельности учащиеся на практике вырабатывают чувство личной ответственности, в том числе и за безопасность – свою и коллективную. Таким образом, обучающиеся в

объединении дети получают возможность совершенствования навыков общения, поведения в социуме, как в обычных, так и в экстремальных условиях.

Особенность дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм» позволяет осуществлять преемственность и согласованность с предметными образовательными программами. Данная программа обладает ярко выраженной технологичностью. Прослеживается взаимосвязь между содержанием, знаниями, умениями, навыками и видами деятельности. Реализуется идея гармоничного развития личности, её творческих сил и способностей, воспитание потребности в самообразовании. Благодаря программе знания не только усваиваются, но и активно используются подростками для формирования образа жизни, стиля поведения, убеждений, отношения к окружающему миру, людям, себе. Воспитываются чувства патриотизма и любви к своему Отечеству, нравственные качества личности, трудолюбие, ответственность, целеустремлённость, упорство, дисциплинированность, чувство коллективизма, эмоционально-эстетическое восприятие природы, общая культура.

Программа разработана на основании следующих нормативных актов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 24 марта 2021 г. № 51-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон»);

2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность,

электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

7. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

8. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);

9. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

10. Устав МАОУ АГО «ЦДО».

Адресат программы - в реализации программы участвуют мальчики и девочки младшего, среднего и старшего возраста 10 – 17 лет с любой степенью подготовленности, получившие базовые знания в

общеобразовательной школе. Состав группы постоянный в количестве 12-15 человек.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся: мощный подъем жизнедеятельности и глубокой перестройкой организма, физическое созревание человека, и интенсивное формирование личности, энергичный рост моральных и интеллектуальных сил, стремление ко всему новому, необычному, интерес к технике и к технической новинке, желание быть «на равной ноге» со взрослыми, стремление к активной деятельности. В каждой группе занимаются дети примерно одного возраста: 1 группа – 10 – 12 лет. Начиная с 10 - 11 лет, в силу полового диморфизма, у девочек ведущими становятся скоростно-силовые, а у мальчиков преобладающее положение сохраняют координационные способности. В этом возрасте у них обнаружены высокие темпы прироста статической выносливости. В качестве главных средств развития общей выносливости используются естественные движения, связанные с относительно легко регулируемой, предпочтительно ритмичной, одновременной работой большей части мускулатуры. У детей продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост, хотя темп роста в длину несколько замедляется, а вес тела увеличивается, по сравнению с более младшим периодом. Мышечная система у детей этого возраста способна к интенсивному развитию, увеличивается жизненная емкость легких, объем сердца увеличивается, хотя оно легко возбудимо. Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани, нервная система почти завершает свое морфологическое развитие, но характеризуется преобладанием процессов возбуждения. Согласно Регламента по виду спорта «Спортивный туризм» дети данного возраста допускаются до дистанции не выше второго класса.

2 группа – 13 – 15 лет (подростки). Наблюдается возрастное несоответствие в развитии сердечно-сосудистой системы. Сердце в это время значительно увеличивается в объеме, оно становится более сильным, работает более мощно, а диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии.

Это часто приводит к некоторым временным расстройствам кровообращения, возрастному повышению кровяного давления, напряжению сердечной деятельности, следствием чего являются наблюдающиеся порой у некоторых подростков головокружения, сердцебиение, головные боли, временная слабость, сравнительно быстрая утомляемость. Самым важным фактом физического развития в подростковом возрасте является половое созревание, начало функционирования половых желез. Нервная система подростка еще не всегда способна выдерживать сильные или длительно действующие монотонные раздражители и под влиянием их часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения. Так могут действовать на подростка обилие впечатлений, сильные нервные потрясения, долгое ожидание волнующего события и т. д. Резкая смена настроений и психических состояний, повышенная возбудимость, импульсивность, эмоциональная неустойчивость, утомляемость, раздражительность – наиболее яркие особенности проявления изменений в нервной системе и эмоциях, возникающих у подростка.

К индивидуальным различиям в умственных способностях относятся и способности учащихся к самостоятельному приобретению знаний, навыков самостоятельной работы. Они связаны со всей познавательной деятельностью ученика: овладение новыми знаниями, выполнение различных учебных практических заданий, выделение в изучаемом материале существенного, установления связи нового материала с ранее усвоенным и т.п. В подростковом возрасте изменяется мышление школьника, оно приобретает новые черты и качества. В сфере личности они приводят к неусидчивости, смене настроения. Согласно Регламента по виду спорта «Спортивный туризм» дети данного возраста допускаются до дистанции не выше четвертого класса.

3 группа – 16 – 17 лет. Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. В 16-17 лет позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка

продолжает усиленно развиваться, они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки. Идёт упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создаёт основу для повышения от года к году уровня овладения техникой и тактикой. На этих этапах физическая подготовка, особенно специальная, тесно связана с технической, что позволяет неуклонно повышать уровень технической подготовленности. В 16-17 лет физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и специальной выносливости. С возрастом увеличивается мышечная сила. Наибольший прирост и увеличение мышечной силы приходится на 15-17 лет. Согласно Регламента по виду спорта «Спортивный туризм» дети данного возраста допускаются до дистанции шестого класса.

Процесс развития жизненных навыков связан с активной умственной и физической деятельностью занимающихся, индивидуальной и коллективной работой по выполнению обязанностей в группе при подготовке и проведении похода, соревнований. Дети принимают активное участие при планировании, анализе и выполнении действий по решению тактических и технических задач в экстремальных ситуациях.

Режим занятий - продолжительность одного академического часа – 45 минут. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут. Периодичность занятий - 2 раза в неделю по 2 часа. Общее количество часов в неделю – 4 часа.

Объем и срок освоения программы - программа рассчитана на 4 года обучения, 576 учебных часов. Учебная нагрузка в год составляет 144 часа.

Особенности организации образовательного процесса.

Для эффективного усвоения материала, развития жизненных навыков практическая деятельность обучающихся организуется преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных сборов, соревнований, лагерей, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в кабинете, спортзале и на тренировочном стенде).

Занятия теоретические и практические проводятся с полным составом объединения, но по мере роста опыта и знаний детей, больше внимания уделяется на групповые (2-3) человека и индивидуальные задания. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения. Также учитываются и индивидуальные нагрузки, планируется и правильно определяется физическое, половозрастное, морально-волевое и функциональное развитие каждого ребенка.

Для детей 1 года обучения применяются игровые методы обучения с элементами туризма и ориентирования (даются первоначальные знания о компасе, топографических знаках, узлах, личном и групповом снаряжении, начальные сведения из ориентирования).

Занятия по топографии проводятся в занимательной, игровой форме (описание маршрута, топографический диктант, разгадывание и составление ребусов, соревнование на скорость определения топографических знаков и т.д.). Особое место занимает обучение навыкам быстрого чтения карты.

Занятия по ориентированию проводятся на местности, используя контрольные пункты (КП), изготовленные сначала при непосредственном участии руководителя, затем самостоятельно.

Для овладения техникой пешеходного туризма программой предусмотрено участие в различных соревнованиях и тренировках на зимних и летних сборах. Зимой вводятся лыжные тренировки для овладения навыками техники лыжных ходов, спусков и торможений, подъемов и движения во время соревнований.

Для развития быстроты, ловкости, скорости, внимательности проводятся простейшие соревнования и эстафеты. Используются элементы скалолазания.

Основные формы деятельности:

- организация выездных тренировок;
- изучение литературных источников, материалов краеведческого музея, отчетов по походам по истории края;

- участие в различных соревнованиях по спортивному ориентированию, на дистанциях – пешеходных, дистанциях – лыжных, соревнованиях по туризму в закрытых помещениях, соревнованиях «Школа безопасности»;

- тренировки и практические занятия на местности по топографии, спортивному ориентированию и пешеходному туристскому многоборью;

- полевые лагеря;

- игры, конкурсы и другие массовые мероприятия, проводимые на базе объединения туристов;

- практические занятия по оказанию первой доврачебной помощи;

- практические занятия в спортивном зале, на пересеченной местности, на тренировочном стенде;

- учеба на семинаре по начальной судейской подготовке.

Формы обучения – индивидуально-групповая, групповая.

Виды занятий – соревнования, тренировки и практические занятия на местности по топографии, спортивному ориентированию и пешеходному туристскому многоборью, в спортивном зале, на пересеченной местности, на тренировочном стенде.

Формы подведения итогов реализации программы

Программа «Спортивный туризм» имеет чётко прогнозируемые промежуточные и конечные результаты на каждом временном этапе. Для контроля качества усвоения программы имеется разработанная система контроля, направленная на отслеживание результативности по темам и разделам.

Формами контроля являются: наблюдение (на занятиях, в походах, на соревнованиях), собеседование (с учащимися, родителями), участие в соревнованиях, спортивные достижения учащихся, мини-соревнования и контрольные упражнения по туристским навыкам, прохождению этапов на время, тесты и задания на знание методики прохождения этапов соревнований, сдача нормативов и т.д. Планируемые показатели

составляются индивидуально, учитывая особенности ребенка (уровень спортивной подготовки, физического развития и т.д.).

Система отслеживания результатов обучения по данной программе обозначена следующими задачами:

- проверка уровня теоретических знаний и практических навыков учащихся;
- мониторинг динамики роста интеллектуального, творческого, культурологического, специализированного уровня учащихся;
- отслеживание направленности динамики личностных изменений учащихся;

Для подведения итогов используются следующие критерии:

4,5-5 балла – высокий уровень;

3-4,5 балла – средний уровень;

До 3-х баллов – низкий уровень.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – развитие и самореализация личности детей и подростков, а также качественное освоение туристских навыков для успешного занятия видом спорта «Спортивный туризм».

Основные задачи программы.

Обучающие:

- расширение знаний по географии, биологии, основам безопасности жизнедеятельности, полученных в средней школе;
- выполнение спортивных разрядов по технике пешеходного туризма, лыжного туризма, туризма в закрытых помещениях и спортивному ориентированию;
- обучение основам техники пешеходного туризма, основам спортивного ориентирования, приемам техники безопасности, навыкам оказания первой доврачебной помощи, организации быта на соревнованиях;
- расширение знаний об окружающем мире;

Развивающие:

- развитие творческой, познавательной активности;
- укрепление и развитие физического здоровья детей;
- воспитание творческой, самостоятельной, активной, ответственной личности;

Воспитательные:

- формирование позитивных жизненных ценностей в процессе туристско - краеведческой деятельности.
- воспитание патриотизма посредством занятий краеведением;
- воспитание чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к ее охране;
- воспитание чувства товарищества и коллективизма.

1.3. Содержание программы

Учебный план

Содержание обучения по программе ведется от простого к сложному: с каждым годом сложность маршрута возрастает (в первый год обучения дети проходят наименьшую из сложностей «Спортивного туризма», четвертый год сложность повышается до третьей категории), дети получают квалификацию судей по туризму, разряды по виду спорта «Спортивный туризм».

В 1-й год обучения основное внимание уделяется техническим приемам и бытовым навыкам пешеходного туризма, а также обеспечению безопасности. При изучении тем, связанных с краеведением и экологией, большую пользу оказывает посещение краеведческих музеев, а также памятников природы.

Во 2-й год обучения программа предусматривает углубление и расширение знаний и навыков по туризму и ориентированию. Большое внимание также отводится обеспечению безопасности при проведении занятий, походов, соревнований. Успех прохождения программы зависит от уровня и количества занятий на местности, а также участия в различных соревнованиях. Особое внимание уделяется самостоятельности при устройстве бивака и сворачиванию лагеря.

В 3-й и 4-й года обучения программа предусматривает совершенствование приобретенных навыков по устройству и сворачиванию лагеря, по оказанию первой доврачебной помощи, по ориентированию на местности с использованием компаса и без него; участие в соревнованиях различного уровня. Особое значение уделяется физической и специальной подготовке.

Учебный план

№ п\п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	1-й год обучения	144	41	103
	2-й год обучения	144	38	106
	3-й год обучения	144	39	105
	4-й год обучения	144	28	116

Учебный (тематический) план 1-й год обучения

№ п\п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы туристской подготовки	10	4	6	
1.1.	Знакомство с работой объединения, игра на знакомство	2	1	1	Наблюдение
1.2.	Личное и групповое туристическое снаряжение	2	1	1	Наблюдение
1.3.	Организация туристического быта	2	1	1	Наблюдение
1.4.	Подготовка к тренировке, соревнованиям, основы судейства	4	1	3	Наблюдение
2.	Топография и ориентирование	38	9	29	
2.1.	Основы техники и тактики ориентирования	10	4	6	Наблюдение
2.2.	Спортивная и топографическая карта	6	2	4	Тест
2.3.	Условные топографические знаки, используемые в картах.	8	2	6	Наблюдение
2.4.	Подготовка к соревнованиям по ориентированию, судейство	6	1	5	Наблюдение
2.5.	Соревнования по ориентированию, судейство	8	0	8	Соревнование
3.	Краеведение и экология	4	2	2	

3.1.	Подготовка к краеведческим, экологическим играм, работа с различными источниками, подбор материала по предстоящему походу, посещение музеев	4	2	2	Наблюдение
4.	Обеспечение безопасности	16	10	6	
4.1.	Техника безопасности на занятиях туризмом	2	2	0	
4.2.	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	4	2	2	Тест
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.	10	6	4	Наблюдение
5.	Спортивный туризм класс «Дистанция»	48	12	36	
5.1.	Дистанция пешеходная первого класса	8	2	6	Наблюдение
5.2.	Дистанция пешеходная второго класса	16	4	12	Наблюдение
5.3.	Дистанция лыжная первого класса	8	2	6	Наблюдение
5.4.	Дистанция лыжная второго класса	16	4	12	Наблюдение
6.	Общая и специальная физическая подготовка	28	4	24	
6.1.	Общая физическая подготовка.	12	2	10	Тест
6.2.	Специальная физическая подготовка. Скалолазание, ориентирование, лыжная подготовка.	16	2	14	Соревнования
	Итого за период обучения:	144	41	103	

Содержание учебного (тематического) плана

1-й год обучения

1. Туристическая подготовка

1.1. Знакомство с работой объединения

Знакомство с работой объединения в течение года и летом. Проведение игр на знакомство с объединением и ребятами.

1.2. Личное и групповое туристическое снаряжение

Требования к туристическому снаряжению. Подготовка личного снаряжения к соревнованиям с учетом сезона, условий мероприятий. Обеспечение влагонепроницаемой вещей в рюкзаке, в палатке. Сушка

одежды и обуви. Конструкция чехлов для топора, пилы. Назначение и применение снаряжения: аптечка, ремнабор, костровое оборудование. Снаряжение лыжника: требования к групповому и личному снаряжению, утеплению одежды к зимним соревнованиям, выбор лыж и креплений.

Практика: Изготовление необходимого туристского снаряжения, составление ремнабора, аптечки, укладка рюкзака.

1.3. Организация туристского быта

Требования к месту бивака: наличие воды, дров, безопасность, комфортность. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Хранение кухонных принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Распределение временных должностей и их работы. Правила и Т.Б. при заготовке дров. Узлы, их применение для обеспечения безопасности в походе. Назначение и техника вязки узлов.

Практика: самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Заготовка дров – работа с пилой и топором. Разведение различных типов костров. Вязка узлов.

1.4. Подготовка к тренировке, соревнованиям, основы судейства

План подготовки похода: цели соревнований, район соревнований, разработка маршрута, подбор карт, распределение должностей в группе, составление перечня необходимого снаряжения в соответствии с назначенной должностью. Изучение сложных участков и пути их преодоления. Классификация соревнований. Положения о соревнованиях. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований. Подготовка к соревнованиям

Практика: составление списка индивидуального и группового снаряжения, участие в соревнованиях по технике пешеходного, лыжного туризма, соревнования по скалолазанию, судейство соревнований.

2. Топография и ориентирование

2.1. Основы техники и тактики ориентирования

Развитие навыков чтения карты. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Технические приемы и способы ориентирования. Ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием линейных ориентиров.

Практика: отработка навыков чтения карты на местности, выездные тренировки и соревнования на различных картах.

2.2. Спортивная и топографическая карта

Знакомство с планом и картой. Виды топографических карт и основные сведения о них. Спортивная карта, её масштаб, условные знаки. Карты с различными формами рельефа. Устройство компаса и его использование. Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Использование карты в походе. Ориентирование на местности. Топография. Условные обозначения, используемые в картах.

Практика: Ориентирование по плану здания. Определение сторон горизонта с помощью компаса и по местным признакам. Решение топографических задач. Топографические диктанты. Работа с картами различного масштаба. Определение расстояний.

2.3. Условные топографические знаки, используемые в картах

Условные знаки, используемые на плане местности, на спортивной карте, на топографической карте. Использование основных цветов на спортивной карте.

Практика: топографические диктанты; составление ребусов, писем с использованием топонимов; использование заданий по топографии в различных соревнованиях.

2.4. Подготовка к соревнованиям по ориентированию. Судейство.

Работа с картами разного масштаба. Основы судейства и постановка дистанции.

Практика: тренировки на местности, выездные тренировки по ориентированию.

2.5. Соревнования по ориентированию.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе. Заполнение карточек участника, правильная отметка на КП, подсчет результатов соревнований.

Практика: участие в соревнованиях по ориентированию. Судейство соревнований.

3. Краеведение и экология

3.1. Подготовка к краеведческим, экологическим играм, работа с различными источниками, подбор материала по предстоящему походу, посещение музеев.

Знакомство с видами растений и животных Свердловской области. Памятники истории и культуры. Работа с различными источниками о истории Урала.

Практика: работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев. Участие в эколого – краеведческих играх.

4. Обеспечение безопасности

4.1 Техника безопасности на занятиях туризмом.

Опасности в туризме: субъективная и объективная. Субъективная – недостаточная подготовка участников соревнований, недисциплинированность, слабая физическая подготовка, неумение оказать первую доврачебную помощь, небрежное обращение с горячей пищей и огнем. Объективная – резкое изменение погоды, технически сложные участки, солнечные удары, ядовитые насекомые и растения. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Практика: разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций на соревнованиях.

4.2 Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.

Меры безопасности при движении в походе. Движение по лесу, через ручей, по пересеченной местности, по населенному пункту, по шоссе. Взаимопомощь при движении в походе. Функции ведущего и замыкающего. Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности.

Практика: отработка навыков правильного движения по пересеченной местности во время похода. Знакомство с приметами о изменениях погоды.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.

Предупреждение мозолей и потертостей; охлаждения и обморожения в зимнем походе, их предупреждение. Тепловой и солнечный удар летом, необходимая помощь при них. Травмы: кровотечения, ушибы, переломы. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

Практика: разучивание приемов оказания первой помощи пострадавшему, приемов транспортировки. Правила и приемы наложения повязок.

5. Спортивный туризм «Класс дистанция»

5.1 Дистанция - пешеходная первого класса

Регламент. Системы оценки прохождения дистанции, динамическая страховка. Основные этапы дистанции. Дистанция личная, связки, командная.

Практика: дистанция 1 класса. (индивидуальная работа «Дистанция – пешеходная (личная)»).

5.2. Дистанция - пешеходная второго класса

Регламент. Системы оценки прохождения дистанции, сопровождение. Основные этапы дистанции. Дистанция личная, связки, командная.

Практика: дистанция 2 класса. (индивидуальная работа «Дистанция – пешеходная (личная)»).

5.3. Дистанция - лыжная первого класса

Регламент. Системы оценки прохождения дистанции, динамическая страховка. Работа с лыжами. Основные этапы дистанции. Дистанция личная, связки, командная.

Практика: индивидуальная работа «Дистанция – лыжная (личная)».

5.4. Дистанция – лыжная второго класса

Регламент. Системы оценки прохождения дистанции, сопровождение. Работа с лыжами. Основные этапы дистанции. Дистанция личная, связки, командная. (индивидуальная работа «Дистанция – лыжная (личная)»)

Практика: дистанция 2 класса.

6. Общая и специальная физическая подготовка

6.1. Общая физическая подготовка

Практика: упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног; упражнения на равновесие, подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев. Игры: футбол, эстафеты с применением сложных двигательных заданий, легкая атлетика. Индивидуальная работа на силу, выносливость, ловкость

6.2. Специальная физическая подготовка.

Практика: упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «ёлочка», «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Меры страховки и самозадержания. Индивидуальная работа. Лазание на сложность и на скорость. Походы выходного дня, выездные тренировки. Индивидуальная работа.

Учебный (тематический) план

2-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы туристской подготовки	10	6	4	
1.1.	Вводное занятие. Знакомство с планом работы, ТБ.	2	2	0	Наблюдение
1.2.	Личное и групповое специальное туристское снаряжение.	6	2	4	Тест
1.3.	Техника безопасности при занятиях туризмом	2	2	0	Тест
2.	Спортивное ориентирование	44	14	30	
2.1.	Топографическая и спортивная карта	4	2	2	Наблюдение
2.2.	Компас, работа с компасом	4	2	2	Наблюдение
2.3.	Измерение расстояний	4	2	2	Наблюдение
2.4.	Способы ориентирования	8	2	6	Наблюдение
2.5.	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки.	8	2	6	Наблюдение
2.6.	Подготовка к соревнованиям по ориентированию, судейство	8	2	6	Наблюдение
2.7.	Соревнования по ориентированию, судейство	8	2	6	Соревнование
3.	Краеведение	2	2	0	
3.1	Краеведение Урала – посещение музеев, подготовка материала к походам	2	2	0	Тест
4.	Медицина	10	6	4	
4.1	Профилактика травматизма и заболеваний	2	2	0	Наблюдение
4.2	Средства оказания первой помощи	4	2	2	Наблюдение
4.3	Первая медицинская помощь при травмах	4	2	2	Тест
5.	Общая физическая подготовка	24	-	24	
6.	Класс - дистанция	36	8	28	
6.1.	Дистанция пешеходная 1-го класса	8	2	6	Наблюдение
6.2.	Дистанция пешеходная 2-го класса	10	2	8	Наблюдение
6.3.	Дистанция лыжная 1-го класса	8	2	6	Наблюдение

6.4.	Дистанция лыжная 2-го класса	10	2	8	Наблюдение
7.	Специальная физическая подготовка: скалолазание, лыжная подготовка, походы	18	2	16	
	ИТОГО за период обучения	144	38	106	

Содержание учебного(тематического) плана

2-й год обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Вводное занятие. Знакомство с планом работы. ТБ на занятиях.

1.2. Личное и групповое специальное туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Типы рюкзаков, спальных мешков. Правила размещения предметов в рюкзаке. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Одежда и обувь для летних и зимних тренировок. Как готовить личное снаряжение к соревнованиям. Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток и их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры.

Практика:

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт. Комплектование личного и группового снаряжения. Подготовка личного снаряжения и его ремонт.

1.3. Техника безопасности при занятиях туризмом.

Опасности в туризме: субъективная и объективная. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Практика: разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций на соревнованиях.

2. Спортивное ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

Значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Какие карты лучше использовать для проведения походов. Условные знаки топографических карт. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической. Виды спортивных карт. Изображение рельефа на топографической и спортивной картах. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Защита карты от непогоды на соревнованиях.

Практика: работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа на местности. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

2.2. Компас. Работа с компасом

Компас. Правила обращения с компасом. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приёмы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на объект.

Практика: упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через КП по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций. Индивидуальная работа, самостоятельная работа.

2.3. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки при измерении линий на карте. Измерение среднего шага. Счёт шагов при движении шагом, бегом на местности. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практика: измерение своего среднего шага, пары шагов. Измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение отрезков

различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

2.4. Способы ориентирования.

Ориентирование с помощью карты в походе, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной ситуации. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование Солнца и тени. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практика: упражнения по определению точки своего нахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

2.5. Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки.

Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок. Поиск отличительных ориентиров.

Практика: упражнения по определению своего местоположения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

2.6. Подготовка к соревнованиям по ориентированию. Судейство.

Работа с картами разного масштаба на чтение карты в шаге, легком беге.

Практика: тренировки на местности, выездные тренировки по ориентированию. Правила постановки дистанции.

2.7. Соревнования по ориентированию. Судейство

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. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях.

Практика: участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в качестве участников. Судейство мероприятий.

3. Краеведение

3.1. Краеведение Урала – посещение музеев, подготовка материала к походам.

Территория и границы родного края. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Посещение краеведческих и школьных музеев в походах. История своего города. Литература по изучению родного края.

Практика: участие в краеведческих играх. Посещение музеев.

4. Медицина

4.1. Профилактика травматизма и заболеваний.

Характерные травмы и заболевания в природной среде. Характеристика травм и заболеваний, меры по их профилактике. Инфекционные заболевания. Предупреждение обморожений и переохлаждений. Основные принципы оказания первой помощи.

Практика: профилактика травм и заболеваний до выхода на маршрут и во время похода.

4.2. Средства оказания первой помощи.

Состав медаптечки: перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика. Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, верхние и нижние конечности, грудь и т.д.

Практика: комплектование аптечки. Наложение повязок, применение лекарственных средств.

4.3. Первая медицинская помощь при травмах.

Общая характеристика повреждений. Основные правила оказания первой помощи при травмах, повреждениях и ранениях. Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Различные виды травм,

причины их появления и признаки. Правила и способы транспортировки пострадавшего.

Практика: наложение повязок и остановка кровотечений, наложение шин. Изготовление транспортировочных средств.

5. Общая физическая подготовка

Практика: упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением. Гимнастические упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Спортивные игры. Индивидуальные упражнения по развитию мышц рук, ног. Развитие скорости.

6. Класс - дистанция

6.1 Дистанция - пешеходная первого класса.

Регламент. Системы оценки прохождения дистанции, динамическая страховка. Основные этапы дистанции. Дистанция личная, связки, командная.

Практика: дистанция 1 класса. (индивидуальная работа «Дистанция – пешеходная (личная)»).

6.2. Дистанция - пешеходная второго класса

Регламент. Системы оценки прохождения дистанции, сопровождение. Основные этапы дистанции. Дистанция личная, связки, командная.

Практика: дистанция 2 класса. (индивидуальная работа «Дистанция – пешеходная (личная)»).

6.3. Дистанция - лыжная первого класса

Регламент. Системы оценки прохождения дистанции, динамическая страховка. Работа с лыжами. Основные этапы дистанции. Дистанция личная, связки, командная.

Практика: индивидуальная работа «Дистанция – лыжная (личная)».

6.4. Дистанция – лыжная второго класса

Регламент. Системы оценки прохождения дистанции, сопровождение. Работа с лыжами. Основные этапы дистанции. Дистанция личная, связки, командная. (индивидуальная работа «Дистанция – лыжная (личная)»)

Практика: дистанция 2 класса.

7. Специальная физическая подготовка

Практика: упражнения на развитие выносливости, быстроты движений, на развитие силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Сдача нормативов. Занятия на скалодроме. Лыжная подготовка. Индивидуальная работа, самостоятельная работа.

Учебный (тематический) план

3-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Туристская подготовка	12	5	7	
1.1.	Личное и групповое туристическое снаряжение	2	1	1	Наблюдение
1.2.	Организация туристического быта.	2	1	1	Наблюдение
1.3.	Питание в туристических соревнованиях	2	1	1	Наблюдение
1.4.	Обеспечение безопасности на тренировках.	6	2	4	Наблюдение
2.	Топография и ориентирование	18	8	10	
2.1.	Основы техники и тактики ориентирования	4	2	2	Тест
2.2.	Спортивная и топографическая карта	4	2	2	Соревнование
2.3.	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Положения о соревнованиях	4	2	2	Наблюдение
2.4.	Подготовка к соревнованиям по ориентированию, судейство	6	2	4	Соревнование
3.	Краеведение	4	2	2	
3.1.	Туристические возможности родного края, обзор и посещение музеев	4	2	2	Тест
4.	Обеспечение безопасности	10	6	4	
4.1	Техника безопасности при занятиях туризмом	2	2	0	Наблюдение
4.2	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	2	2	0	Наблюдение
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	6	2	4	Наблюдение
5.	Общая и специальная физическая подготовка	50	10	40	
5.1	Общая физическая подготовка	20	0	20	Соревнование
5.2.	Специальная физическая	30	10	20	Соревнование

	подготовка				
6.	Спортивный туризм класс дистанция	50	8	42	
6.1.	Дистанция пешеходная 2-го класса	16	2	14	Наблюдение
6.2.	Дистанция пешеходная 3-го класса	10	2	8	Наблюдение
6.3.	Дистанция – лыжная 2-го класса	14	2	12	Наблюдение
6.4.	Дистанция – лыжная 3-го класса	10	2	8	Наблюдение
	Итого за период обучения:	144	39	105	

Содержание учебного (тематического) плана

3-й год обучения

1. Туристическая подготовка

1.1 Личное и групповое туристическое снаряжение

Требования к туристическому снаряжению. Подготовка личного снаряжения к соревнованиям с учетом сезона, условий. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Сушка одежды и обуви. Конструкция чехлов для топора, пилы. Конструкция бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления.

Практика: изготовление необходимого туристского снаряжения.

1.2 Организация туристского быта.

Требования к месту бивака: наличие воды, дров, безопасность, комфортность. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Хранение кухонных принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

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

1.3 Питание в туристских соревнованиях.

Значение, режим и особенности питания. Фасовка и упаковка продуктов. Расчет калорийности дневного рациона. Витамины. Приготовление пищи на костре в любых условиях.

Практика: составление меню и списка продуктов. Расчет меню и калорийности дневного рациона. Приготовление пищи на костре.

1.4 Обеспечение безопасности на тренировках.

Подготовка к тренировке. Безопасность на тренировках.

Практика: Подбор группы и распределение обязанностей. Подготовка снаряжения.

2. Топография и ориентирование

2.1. Основы техники и тактики ориентирования.

Местность, её классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Развитие навыков беглого чтения карты. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Технические приемы и способы ориентирования. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

Практика: выездные тренировки и соревнования по картам.

2.2. Спортивная и топографическая карта.

Виды топографических карт и основные сведения о них. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, её масштаб, условные знаки. Карты с различными формами рельефа. Определение расстояния на глаз, определение времени по солнцу и компасу, определение высоты объекта.

Практика: работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению расстояния на глаз, по определению времени, по определению высоты объекта.

2.3. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Положения о соревнованиях.

Виды соревнований по спортивному ориентированию: дистанция по выбору, заданная классическая и укороченная дистанция, маркированная дистанция. Разбор положений о соревнованиях, выполнение правил соревнований.

Практика: участие в соревнованиях разного масштаба и разного вида.

2.4. Подготовка к соревнованиям по ориентированию. Судейство.

Работа с картами разного масштаба на чтение карты в шаге, легко бегом. Особенности судейства соревнований по карте и легенде. Подготовка

к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и на КП. Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Снаряжение ориентировщика.

Практика: тренировки на местности, выездные тренировки по ориентированию. Основы судейство по ориентированию.

3. Краеведение

3.1 Туристские возможности родного края, обзор и посещение музеев.

Общегеографическая характеристика родного края. История края, события, происходившие на его территории. Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры.

Практика: работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев, участие в краеведческих играх

4. Обеспечение безопасности

4.1. Техника безопасности при занятиях туризмом.

Опасности в туризме: субъективная и объективная. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

4.2. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.

Меры безопасности при движении в походе. Виды страховки. Приемы и способы страховки. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый и другие. Техника их вязания. Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности.

Практика: отработка приемов страховки и само страховки при организации переправ. Вязание узлов.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила

наложения шин. Травмы конечностей, головы, туловища, переломы ребер. Имобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

Практика: разучивание приемов оказания первой помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Общая физическая подготовка.

Практика: упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног; упражнения на равновесие, подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев. Игры: футбол, эстафеты с применением сложных двигательных заданий, легкая атлетика. Индивидуальная работа, самостоятельная работа.

5.2. Специальная физическая подготовка.

Практика: упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «ёлочка», «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Меры страховки и самозадержания.

Элементы скалолазания. Индивидуальная работа, самостоятельная работа.

6. Спортивный туризм класс дистанция

6.1 Дистанция - пешеходная 2-го класса.

Регламент. Системы оценки прохождения дистанции, динамическая страховка. Основные этапы дистанции. Дистанция личная, связки, командная.

Практика: дистанция 2-го класса. (индивидуальная работа «Дистанция – пешеходная (личная)»).

6.2. Дистанция - пешеходная 3 -го класса

Регламент. Системы оценки прохождения дистанции, сопровождение. Основные этапы дистанции. Дистанция личная, связки, командная.

Практика: дистанция 3-го класса. (индивидуальная работа «Дистанция – пешеходная (личная)»).

6.3. Дистанция - лыжная 2-го класса

Регламент. Системы оценки прохождения дистанции, динамическая страховка. Работа с лыжами. Основные этапы дистанции. Дистанция личная, связки, командная.

Практика: индивидуальная работа «Дистанция – лыжная (личная)».

6.4. Дистанция – лыжная 3 – го класса

Регламент. Системы оценки прохождения дистанции, сопровождение. Работа с лыжами. Основные этапы дистанции. Дистанция личная, связки, командная. (индивидуальная работа «Дистанция – лыжная (личная)»)

Практика: дистанция 3-го класса.

Учебный (тематический) план

4-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Туристская подготовка	8	2	6	
1.1.	Личное и групповое туристическое снаряжение	2	0	2	Тест
1.2.	Организация туристического быта	2	0	2	Наблюдение
1.3.	Питание в туристических соревнованиях	2	1	1	Наблюдение
1.4.	Подготовка к тренировке	2	0	2	Наблюдение
2.	Топография и ориентирование	12	6	6	
2.1.	Основы техники и тактики	2	1	1	Наблюдение

	ориентирования				
2.2.	Спортивная и топографическая карта	4	2	2	Тест
2.3.	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Положения о соревнованиях.	2	1	1	Соревнование
2.4.	Подготовка к соревнованиям по ориентированию, судейство	4	2	2	Соревнование
3.	Краеведение	4	2	2	
3.1.	Туристические возможности родного края, обзор и посещение музеев.	4	2	2	Тест
4.	Обеспечение безопасности	14	6	6	
4.1.	Техника безопасности при занятиях туризмом	2	2	0	Наблюдение
4.2.	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	6	2	4	Наблюдение
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.	6	2	4	Наблюдение
5.	Общая и специальная физическая подготовка	62	10	52	
5.1.	Общая физическая подготовка.	20	0	20	Соревнование
5.2.	Специальная физическая подготовка.	42	10	32	Соревнование
6.	Спортивный туризм класс - дистанция	44	4	40	
6.1.	Дистанция пешеходная 2 класса	10	0	10	Соревнование
6.2.	Дистанция пешеходная 3 класса	12	2	10	Соревнование
6.3.	Дистанция лыжная 2 класса	10	0	10	Соревнование
6.4.	Дистанция пешеходная 3 класса	12	2	10	Соревнование
	Итого за период обучения:	144	28	116	

Содержание учебного (тематического) плана

4-й год обучения

1. Туристическая подготовка

1.1 Личное и групповое туристическое снаряжение.

Требования к туристическому снаряжению. Подготовка личного снаряжения к соревнованиям с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Сушка одежды и обуви.

Конструкция чехлов для топора, пилы. Конструкция бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления.

Практика: изготовление необходимого туристского снаряжения.

1.2. Организация туристского быта.

Требования к месту бивака: наличие воды, дров, безопасность, комфортность. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Хранение кухонных принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

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

1.3. Питание в туристских соревнованиях.

Значение, режим и особенности питания. Фасовка и упаковка продуктов. Расчет калорийности дневного рациона. Витамины. Приготовление пищи на костре в любых условиях.

Практика: Составление меню и списка продуктов. Расчет меню и калорийности дневного рациона. Приготовление пищи на костре.

1.4. Подготовка к тренировке.

Подбор группы и распределение обязанностей. Подготовка снаряжения.

2. Топография и ориентирование

2.1. Основы техники и тактики ориентирования.

Местность, её классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Развитие навыков беглого чтения карты. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Технические приемы и способы ориентирования. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

Практика: выездные тренировки и соревнования на других картах.

2.2. Спортивная и топографическая карта.

Виды топографических карт и основные сведения о них. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, её масштаб, условные знаки. Карты с различными формами рельефа. Определение расстояния на

глаз, определение времени по солнцу и компасу, определение высоты объекта.

Практика: работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению расстояния на глаз, по определению времени, по определению высоты объекта.

2.3. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Положения о соревнованиях.

Виды соревнований по спортивному ориентированию: дистанция по выбору, заданная классическая и укороченная дистанция, маркированная дистанция.

Практика: разбор положений о соревнованиях, выполнение правил соревнований. Участие в соревнованиях разного масштаба и разного вида.

2.4. Подготовка к соревнованиям по ориентированию. Судейство.

Работа с картами разного масштаба на чтение карты в шаге, легко бегом.

Практика: тренировки на местности, выездные тренировки по ориентированию. Основы судейство по ориентированию

3. Краеведение

3.1 Туристские возможности родного края, обзор и посещение музеев.

Общегеографическая характеристика родного края. История края, события, происходившие на его территории. Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры.

Практика: работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев, участие в краеведческих играх

4. Обеспечение безопасности

4.1. Техника безопасности при занятиях туризмом.

4.2. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.

Меры безопасности при движении в походе. Виды страховки. Приемы и способы страховки. Узлы: удавка, булинь, брам-шкотовый и другие. Техника их вязания. Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности.

Практика: отработка приемов страховки и само страховки при организации переправ. Вязание узлов.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила наложения шин. Травмы конечностей, головы, туловища, переломы ребер. Имобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

Практика: разучивание приемов оказания первой помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Общая физическая подготовка.

Практика: упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног; упражнения на равновесие, подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев. Игры: футбол, эстафеты с применением сложных двигательных заданий, легкая атлетика. Индивидуальная работа для развития скорости, выносливости, реакции)

5.2. Специальная физическая подготовка.

Практика: упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Военно – патриотическая подготовка и специальная военная подготовка в условиях горной местности. Занятия проводятся совместно с военными клубами Красноуфимского, Ачитского района и города Красноуфимска.

6. Спортивный туризм класс дистанция

6.1. Дистанция - пешеходная второго класса.

Системы оценки прохождения дистанции, сопровождение. Основные этапы дистанции. Регламент. Дистанция личная, связки, командная.

Практика: дистанция 2-го класса. «Дистанция – пешеходная (личная)»

6.2. Дистанция - пешеходная третьего класса

Системы оценки прохождения дистанции, сопровождение, страховка. Основные этапы дистанции. Регламент. Дистанция личная, связки, командная.

Практика: дистанция 3-го класса. «Дистанция – пешеходная (личная)»

6.3. Дистанция - лыжная второго класса

Системы оценки прохождения дистанции, сопровождение. Работа с лыжами. Регламент. Основные этапы дистанции. Дистанция личная, связки, командная.

Практика: дистанция 2-го класса «Дистанция – лыжная (личная)»

6.4. Дистанция – лыжная третьего класса

Системы оценки прохождения дистанции, сопровождение, страховка. Основные этапы дистанции. Дистанция личная, связки, командная. Регламент.

Практика: дистанция 3-го класса «Дистанция – лыжная (личная)».

1.4. Планируемые результаты

1-й год обучения

Предметные результаты:

- овладение школьниками навыков по устройству бивака, разработке маршрутов; основные туристические навыки: типы костров и их назначение; принцип составления меню и списка продуктов; узлы и их применение для обеспечения безопасности в походе; оказания первой доврачебной помощи;

- приобретение навыков ориентирования на местности (план и карта, ориентирование с использованием линейных ориентиров; условные знаки, используемые на планах и картах);
- требования, предъявляемые к туристскому снаряжению, перечень личного и группового снаряжения;
- меры безопасности при занятиях туризмом;
- основные приемы оказания первой доврачебной помощи при мозолях, обморожениях, тепловых и солнечных ударах;
- правила прохождения дистанции 1 и 2 класса.

Личностные результаты:

- рост мастерства учащихся от элементарных навыков самообслуживания и организации туристского быта;
- укрепление и развитие физического здоровья детей;
- воспитание патриотизма посредством занятий краеведением, творческой, самостоятельной, активной, ответственной личности;
- воспитание чувства товарищества и коллективизма.

Метапредметные результаты:

- воспитание чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к ее охране;

2-й год обучения

Предметные результаты:

- требования, предъявляемые к туристскому снаряжению, перечень личного и группового, специального снаряжения для одно – трехдневного похода;
- основные требования к месту привала и бивака;
- установка палатки и размещение вещей в ней;
- типы костров и их назначение, правила разведения костра в сырую погоду; меры безопасности при обращении с огнем, кипятком;
- разработка маршрута похода и распределение должностных обязанностей;
- значение и режим правильного питания в походе;

- техника движения по равнине, песку, через кустарники, по болотам;
- узлы и их применение для обеспечения безопасности в походе;
- значение топокарт для туристов, масштаб, виды масштабов; условные знаки топографических карт; изображение рельефа на топографических и спортивных картах;
- ориентирование карты относительно компаса; азимут, снятие азимута с карты и движение по азимуту; способы измерения расстояний на местности и на карте; определение азимута по Солнцу в разное время дня;
- меры безопасности при занятиях туризмом;
- характерные травмы и заболевания в природной среде; состав медаптечки; основные правила оказания первой помощи при травмах, повреждениях, ранениях;
- ориентироваться с помощью компаса и карты; определять азимут на объект, с карты, двигаться по азимуту; работать с картами различного масштаба;
- измерять расстояния на местности разными способами; определять азимут по Солнцу в разное время дня;
- предупреждать обморожения и переохлаждения; комплектовать аптечку; накладывать повязки, останавливать кровотечения; изготавливать транспортировочные средства.

Личностные результаты:

- рост мастерства учащихся от элементарных навыков самообслуживания и организации туристского быта;
- укрепление и развитие физического здоровья детей;
- воспитание патриотизма посредством занятий краеведением, творческой, самостоятельной, активной, ответственной личности;
- воспитание чувства товарищества и коллективизма.

Метапредметные результаты:

- воспитание чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к ее охране;

3-й, 4-й года обучения

Предметные результаты:

- требования, предъявляемые к туристскому снаряжению, перечень личного и группового, специального снаряжения;
- типы костров и их назначение, правила разведения костра в сырую погоду без спичек;
- разработка маршрута похода и распределение должностных обязанностей;
- значение и режим правильного питания в походе; норма закладки продуктов питания, расчет калорийности дневного рациона;
- субъективные и объективные опасности в туризме;
- навыки беглого чтения карты; изображение рельефа на топографических и спортивных картах;
- виды соревнований по спортивному ориентированию; правила соревнований по спортивному ориентированию;
- история края, события, происходившие на его территории;
- меры безопасности при движении в походе, виды страховки, приемы и способы страховки; приемы наложения шин.
- прохождение дистанции пешеходной и лыжной 2 - го и 3 – го классов

Личностные результаты:

- рост мастерства учащихся от элементарных навыков самообслуживания и организации туристского быта;
- укрепление и развитие физического здоровья детей;
- воспитание патриотизма посредством занятий краеведением, творческой, самостоятельной, активной, ответственной личности;
- воспитание чувства товарищества и коллективизма.

Метапредметные результаты:

- воспитание чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к ее охране;

- наличие спортивных и судейских разрядов по виду спорта «Спортивный туризм».

2. Организационно – педагогические условия

2.1. Календарный учебный график

№	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	36
2.	Количество учебных дней	72
3.	Количество часов за учебный год	144
4.	Количество часов в неделю	4
5.	Количество недель за 1 полугодие	15
6.	Количество недель за 2 полугодие	21
7.	Начало занятий	15 сентября
8.	Окончание учебного года	31 мая

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение:

1. Карабины туристические – 20 шт.
2. Жумар – 3 шт.
3. Спусковое устройство – 3 шт.
4. Пантин – 3 шт.
5. Индивидуальная страховочная система – 3 шт.
6. Вербка 10 мм – 400 м
7. Спальные мешки – 15 шт.
8. Регламенты по виду спорта спортивный туризм (лыжный, пеший) -2 шт.
9. Комплекты лыж – 5 шт.
10. Ученический стол
11. Ученический стул
12. Учительский стол -1 шт.
13. Учительский стул -1 шт.
14. Различные типы карт
15. Рюкзак объемом не менее 80 литров – 10 шт.
16. Палатка туристическая с тентом (каркасно-дуговая) четырехместная – 3 шт.
17. Коврик теплоизоляционный – 15 шт.

18. Тент от дождя – 3 шт.
19. Комплект котелков (8 л, 9 л, 10 л) – 1 шт.
20. Компас – 3 шт.
21. Костровое оборудование (тренога, тросик, сетка-решетка) – 1 шт.
22. Каска туристическая – 5 шт.
23. Перчатки -10 шт.

Кадровое обеспечение:

Теоретические и практические занятия проводит педагог дополнительного образования МАОУ АГО «ЦДО», имеющий диплом о профессиональной переподготовке по должности «Педагог дополнительного образования».

Формы занятий:

- организация выездных тренировок;
- изучение литературных источников, материалов краеведческого музея, отчетов по походам по истории края;
- участие в различных соревнованиях по спортивному ориентированию, на дистанциях – пешеходных, дистанциях – лыжных, соревнованиях по туризму в закрытых помещениях, соревнованиях «Школа безопасности»;
- тренировки и практические занятия на местности по топографии, спортивному ориентированию и пешеходному туристскому многоборью;
- полевые лагеря;
- игры, конкурсы и другие массовые мероприятия, проводимые на базе объединения туристов;
- практические занятия по оказанию первой доврачебной помощи;
- практические занятия в спортивном зале, на пересеченной местности, на тренировочном стенде;
- учеба на семинаре по начальной судейской подготовке.

Формы обучения – индивидуально-групповая, групповая.

Виды занятий - соревнованиях тренировки и практические занятия на местности по топографии, спортивному ориентированию и пешеходному туристскому многоборью, практические занятия в спортивном зале, на пересеченной местности, на тренировочном стенде.

Приемы и методы организации учебного процесса:

- Вербальный метод: устное изложение изучаемой темы, наглядный метод: объяснение с помощью дидактического материала, раздаточного материала, использование литературы. Заучивание наизусть.

- Групповая работа, по оценке ситуаций. Поиск идеи, правильного решения.

- Проверка и оценка знаний, умений и навыков учащихся: повседневное наблюдение за работой учащихся, устный опрос по пройденной теме, задание.

- Игровые формы.

2.3 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Форма подведения итогов: тестирование или опрос в период вводной аттестации, тестирование или опрос в период промежуточной аттестации.

Основные способы и формы работы с детьми

1. Индивидуальные – индивидуальные занятия проводятся с целью подготовки отдельных воспитанников к мероприятиям различного уровня в которых имеется личное выступление или работа в связках

2. Групповые – основной вид занятий, который проводится со всеми детьми группы на протяжении всего года и подразумевает коллективный характер работы.

3. Теоретические – занятия проводятся перед началом новой темы или после прохождения значимых мероприятий

4. Практические – занятия проводятся как на местности, так и в аудиторных условиях на протяжении всего года.

Формы занятий используемые, при реализации программы:

1. Учебное занятие – основные занятия, приводящиеся на протяжении всего года со всеми детьми объединения, подразумевает групповую работу.

2. Соревнование – занятия проводятся на природе, в других районах. Основная цель – выявление лучших спортсменов из числа обучающихся в объединении

3. Круглый стол - проводятся после мероприятий различного уровня с целью выявления ошибок, произошедших на соревновании, с их дальнейшего недопущения.

4. Игра – проводится для улучшения физического состояния детей, а также для сплочения коллектива.

5. Лекция – проводится на отдельных занятиях основной целью которых является изучение сложного материала, связанного с работой в труднодоступных местах, а также при технике безопасности.

6. Путешествие – используются при совершении ПВД, степенных походах, экскурсиях.

Основные методы организации учебного процесса:

1. Вербальный – активно используется при изучении нового материала, а также при анализе проделанной работы.

2. Наглядный – работа с картами, схемами, наглядными пособиями, в основном используется по теме «Ориентирование», просмотр видеофильмов – используется при анализе действия воспитанника в той или иной ситуации (соревнования)

3. Объяснительно – иллюстративный – метод используется при знакомстве с новым оборудованием, новыми методами выполнения того или иного элемента, а также при работе с обновленными документами.

4. Репродуктивный – основной метод при выполнении программы «Спортивный туризм», направлен на закрепление знаний обучающихся, для достижения положительной динамики при участии в соревнованиях и сборах.

Все практические занятия, связанные с темами препятствия и их преодоление, виды страховок, проводятся с помощью специального снаряжения: веревок разного диаметра, карабинов, спусковых устройств, жумаров, роликов, страховочных систем.

3. Список литературы

Литература для педагога

1. Бабкин А.В. Специальные виды туризма - Р-н-Д: Феникс, 2010 г.
2. Востоков И.Е. Главные концептуальные аспекты системы развития спортивного туризма в РФ - М.: - 2008 г.
3. Демиус В.А. Большая книга узлов. Рыбацкие, охотничьи, морские, туристские, альпинистские, бытовые. – Б. «Клуб семейного досуга» 2014 г.
4. Дурович А.П. «Организация туризма» Минск: Современная школа. 2010 г.
5. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
6. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
7. Королев А.Ю. Географические и тактические аспекты спортивного туризма - 2010. - № 2
8. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
9. Лазарев А.Л.- Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта - 0840005411Я) Спортивные дисциплины: «Дистанция – пешеходная» (номер-код 0840091811я) «Дистанция – Пешеходная – Связка» (номер-код 0840241811я) «Дистанция – Пешеходная – Группа» (номер-код 0840251811Я), М.: Федерация спортивного туризма России 2019.

10. Жуков О.В. «Виды узлов, их назначение. Методические рекомендации» (Электронный ресурс). Режим доступа http://donrctk.ru/Normativ_baza/Turism/uzly-metodichka-zhukov_a.v-204.pdf

11. Портал знатоков и любителей Урала //Природа (Электронный ресурс). Режим доступа: <https://uraloved.ru/naturalist>.

Литература для учащихся

1. Демиус В.А. Большая книга узлов. Рыбацкие, охотничьи, морские, туристские, альпинистские, бытовые. – Б. «Клуб семейного досуга» 2014 г.

2. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.

3. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.

4. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.

5. Ураловед. Портал знатоков и любителей Урала // Природа (Электронный ресурс). Режим доступа: <https://uraloved.ru/naturalist/redkosti>

Примерный график мероприятий

- Осенний туристический слет г. Красноуфимск (октябрь)
- Первенство ГАНОУ СО «Дворец молодежи» «Исследователи Земли» (сентябрь)
- Муниципальное первенство по ориентированию (октябрь)
- Слет «Ирбис» (ноябрь)
- Муниципальные соревнования по зимнему ориентированию (декабрь)
- Муниципальное первенство по баскетболу (декабрь)
- Соревнования по туристическому многоборью в закрытых помещениях Арти (январь)
- Соревнования по туристическому многоборью в закрытых помещениях г. Красноуфимск (январь)
- Соревнования по зимнему многоборью г. Красноуфимск (март)
- Соревнования «Школа безопасности» п. Арти (апрель)
- Соревнования по туризму «Майская гонка» г. Красноуфимск (май)
- Артинский районный туристический слет п. Арти (июнь)

Словарь терминов

1. 1 вз. раз – 1 взрослый разряд
2. 1 юн. раз – 1 юношеский разряд
3. 2 вз. раз – 2 взрослый разряд
4. 2 юн. раз. – 2 юношеский разряд
5. 3 вз. раз – 3 взрослый разряд
6. Альпинизм – вид туризма в условиях высокогорий.
7. Блокировка – веревка диаметром 10 мм длиной 1,5 – 4,5 м.
8. Восхождение – подъем на определенную высоту.
9. Восьмерка – устройство для спуска
10. Жумар – устройство для подъема
11. Категорийный поход – многодневный поход с целью получения спортивного разряда.
12. КМС – кандидат в мастера спорта
13. Команда – соревнования в которых участники выступают группами от 4 и более человек).
14. Кубок – вид соревнований, продолжающийся в несколько этапов, проходящих в 1 день и имеющий 1 зачетный вид.
15. Лично – командный зачет – зачет по сумме мест личного и командного результата.
16. Личный зачет – соревнования в которых участник принимает участие один.
17. Лыжный туризм – вид туризма в условиях низких температур, с привлечением специальных средств. (Лыжи)
18. Магнезия – искусственный материал, предотвращающий появление пота при нагрузках.
19. МС – мастер спорта
20. МСМК – мастер спорта международного класса.
21. Поход – вид пешей прогулки с определенной целью
22. Самка – самостраховка.
23. Связка – соревнования в которых участники выступают парами.
24. Система – устройство для безопасного занятия туризмом
25. Слет – аналог чемпионата, фестиваля без возможности получения спортивного разряда
26. Спелеология – вид туризма в условиях пещер.
27. Сплав – вид туризма на плав средствах. (Плот, катамаран и др.)
28. Спортивный разряд – вид результата учащегося, получаемый вследствие выступления воспитанника в спортивных видах.
29. Судейская категория – вид результата учащегося, получаемый вследствие выступления участника в качестве судьи.
30. Участник соревнований – воспитанник принимающий участие в мероприятии.
31. Фестиваль, чемпионат – вид соревнований, проходящий в несколько дней и имеющий несколько видов зачетных мероприятий.

Приложение 3

Аттестационные и оценочные материалы для обучающихся:

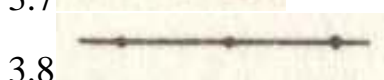
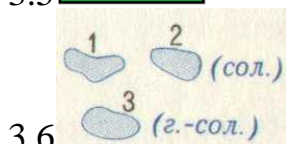
1. Определите высоту дерева... _____ (3 балла)
(реальная высота с погрешностью до 5 м) далее каждые 2 м минус балл.
2. Определить расстояние до удаленного объекта... _____ (3 балла)
(реальное расстояние с погрешностью до 5 м) далее каждые 2 м минус балл.
3. Определение топонимов. По 1 знаку из каждой сферы (геология, гидрография, объект созданный человеком, флора.) (максимальное количество баллов 8: 1 ответ – 1 балл)

3.1.Родник

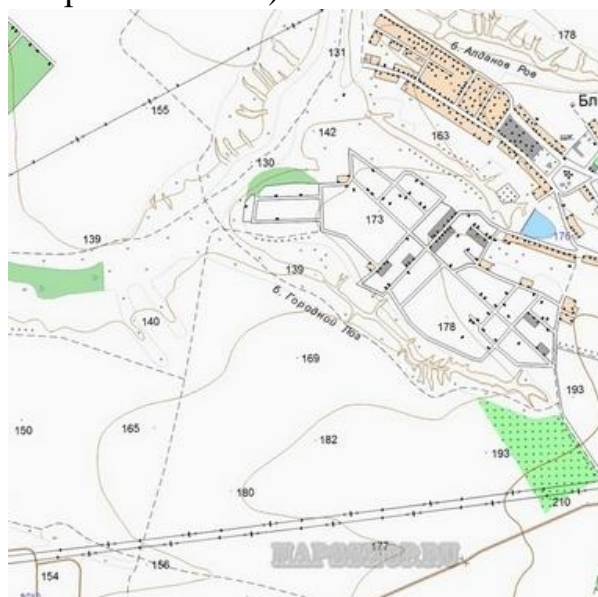
3.2.Бурелом

3.3.Скалы – останцы

3.4.Двухпутная железная дорога.



4. Определение максимальной высоты по карте (5 б.) (правильно – 5; неправильно – 0)



5. Определение превышения высот. (5 б) (правильно – 5;неправильно – 0)

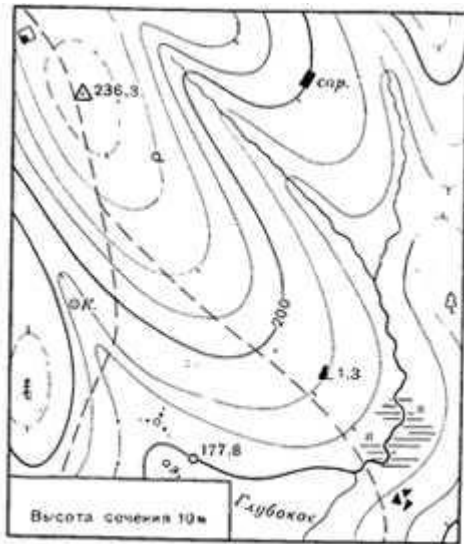
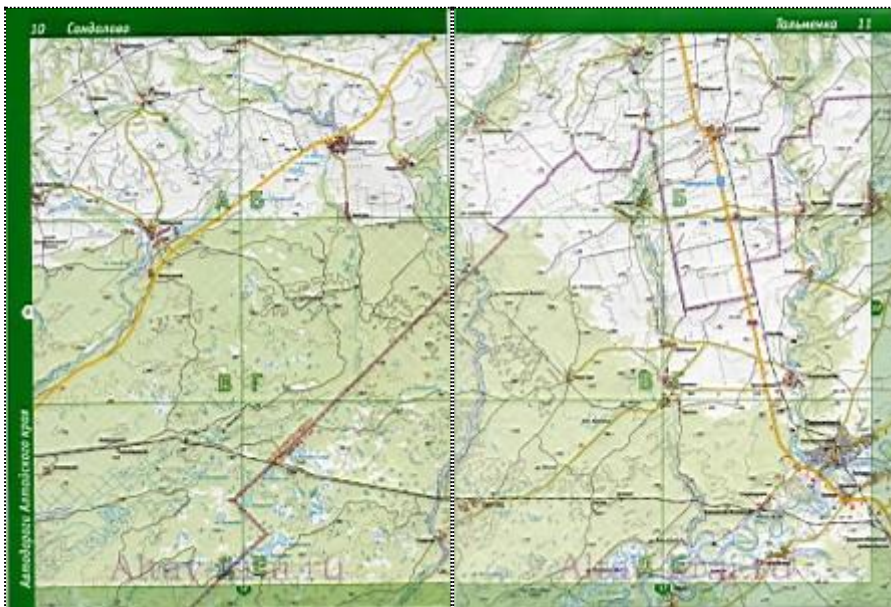
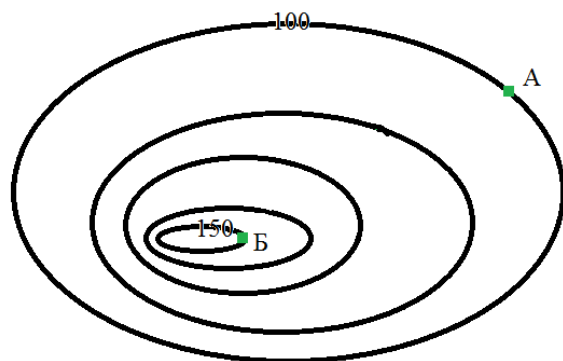


Рис. 41. Определение высот и взаимного превышения точек по карте

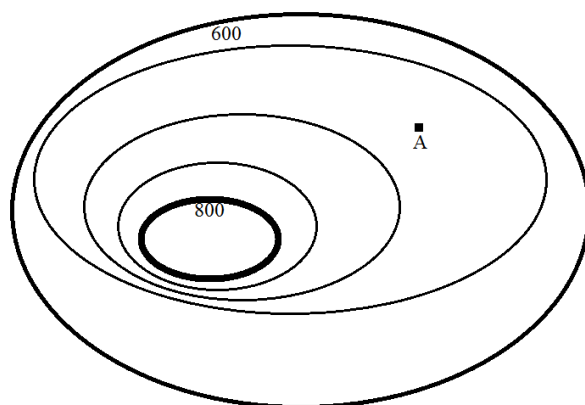
6. Определение азимута по карте (10 б) (реальный азимут с погрешностью в 5^0) далее каждые 5^0 минус 1 балл. Максимальное количество баллов 34.



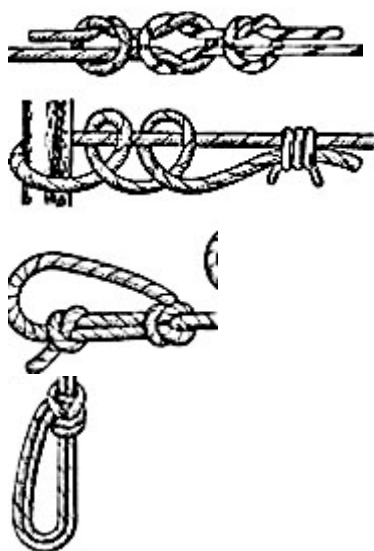
7. 1. Определите высоту дерева.
2. Определите расстояние до удаленного объекта
3. Определите превышение высот между объектами а и б



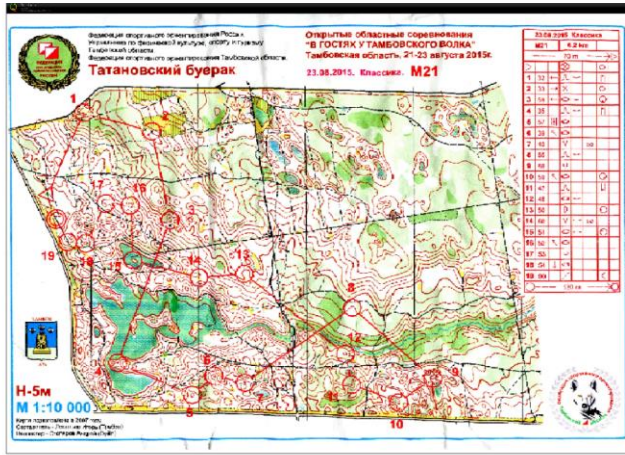
1. Определите высоту места стояния



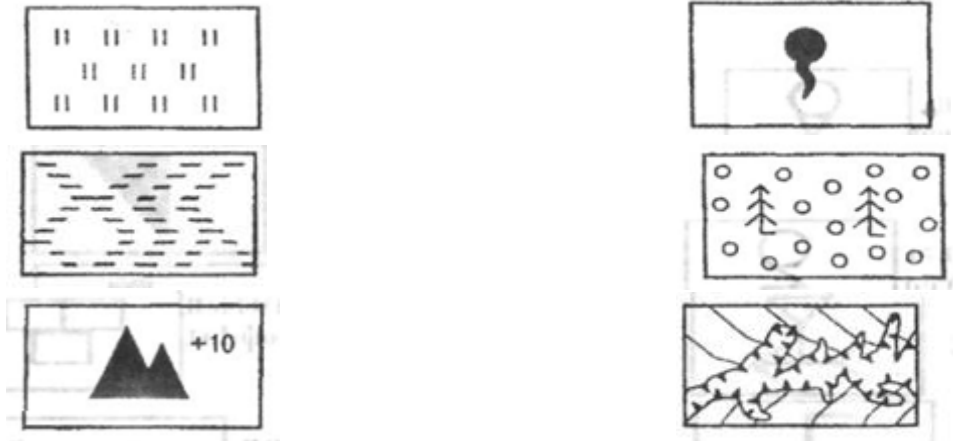
2. Определение узлов по рисунку



3. Определение азимута по карте с точки б на точку 14

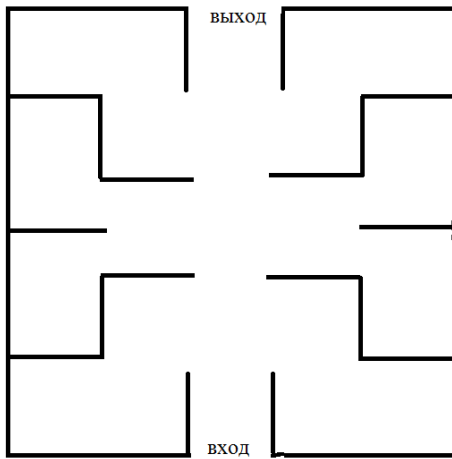


4. Определение топонимов



Виды ориентирования:

По лабиринту

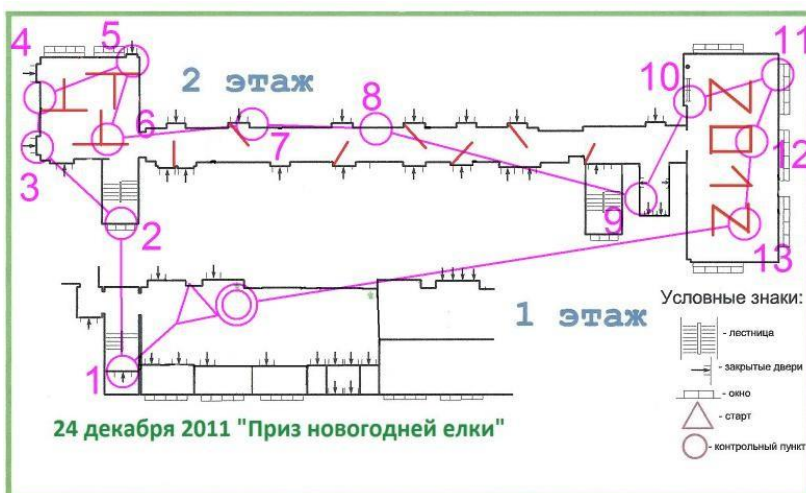


ФИО Участника					Возрастная группа:		Пол		
Вариант									
Время Старта					Время финиша				
Точки	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Правильность									
Ошибки						Место			

10 111, 23. 45, 89. 43,9. 56, 87, 5, 66. 22. 44. 55. 77, 88, 99. 100, 17. 13, 12, 75, 54, 51, 10, 20

Ориентирование в закрытых помещениях:

(Схема составляется в зависимости от объекта на котором происходит ориентирование. Данная схема является примером.)



Спортивное ориентирование

(Схема составляется в зависимости от объекта на котором происходит ориентирование. Данная схема является примером.)

