

Управление образования администрации
Алексеевского муниципального округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества» г. Алексеевска

Рассмотрено на заседании
педагогического совета

от «27» августа 2026г.
протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «ДДТ»

Копанева М.Г.
от «27» августа 2026г.
приказ №56

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«ЮНЫЕ ПУТЕШЕСТВЕННИКИ»**

Направленность: туристско-краеведческая
Уровень: базовый
Срок реализации: 3 года
Возраст обучающихся: 9-16 лет
Объем программы: 648 часов

Авторы:
Мясоедова Алина Олеговна, заведующий отделом,
Дьяченко Сергей Александрович,
педагог дополнительного образования

Алексеевка, 2026

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка.

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные путешественники» туристско-краеведческой направленности (далее - Программа) и сроки обучения по ней определены образовательной программой МБУ ДО «ДДТ» г. Алексеевка.

Срок освоения программы: 3 года.

Уровень: базовый.

Форма обучения: очная.

Нормативной базой данной программы являются следующие документы:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г. утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678- р;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 "Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.4283-26. Санитарные правила...") (Зарегистрировано в Минюсте России 02.06.2026 N 86855);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

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

- Устав и образовательная программ МБУ ДО «ДДТ».

Рабочая программа «Юные путешественники» разработана на основе авторской дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные инструкторы туризма» туристско-краеведческой направленности.

Адресат программы. Данная программа рассчитана для учащихся младшего возраста (9-16 лет).

Актуальность данной программы заключается в содержании программного материала, который предусматривает формирование первичных умений по преодолению естественных и искусственных

туристских препятствий, без специального и со специальным туристским снаряжением. Определяется необходимостью изучения начального и базового уровня туристско-краеведческой деятельности для освоения туристского, экологического и краеведческого минимума и приобретения прочных навыков безопасного участия в туристских путешествиях. Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Вовлечение учащихся в туристско-краеведческую деятельность позволяет педагогу решать одновременно, в комплексе, вопросы обучения, воспитания, оздоровления, профессиональной ориентации и социальной адаптации подростков, формирования навыков здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности.

Целью данной программы является создание условий для обучения, воспитания, развития и оздоровления детей в процессе занятий туристским многоборьем, направленные на формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Программа нацеливает образовательный процесс на решение следующих взаимосвязанных задач:

Задачи:

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- формировать знания, умения по туристскому многоборью, а также необходимые туристские навыки;
- воспитывать морально-волевые качества, гражданственность, чувство любви к Родине;
- развивать физические способности обучающихся;
- укреплять здоровье, формировать навыки здорового образа жизни.

Метапредметные:

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного занятия туризмом;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия техники пешеходного туризма, использовать их в соревновательной деятельности.

Образовательные:

- выполнять жизненно важные туристские навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку обучающимся при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и туристским оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать с обучающимися по правилам проведения соревнований, походов и экскурсий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия по туризму, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Соревнования по туристскому многоборью заключаются в прохождении участниками различных дистанций: дистанции по технике пешеходного туризма (личной и командной); тактико-технической дистанции (контрольно-туристский маршрут, поисково-спасательные работы), на которых они преодолевают участки с реальными препятствиями и выполняют специальные задания с использованием снаряжения, которое, обеспечивая необходимую безопасность, облегчает и ускоряет передвижение. Прохождение препятствий и дистанции ограничивается контрольным временем. Виды туристского многоборья отличаются по набору различных технически сложных препятствий, продолжительности, протяженности и другим факторам туристского маршрута. Класс дистанции в туристском многоборье соответствует категории сложности спортивных походов, определяется характером местности, а также набором естественных и искусственных препятствий, характеристики которых определяют сложность их прохождения. Соревнования могут проходить как в естественных

условиях, так и в условиях искусственно созданных: в спортивных залах и на специальном полигоне.

Преодоление естественных препятствий требует различной по времени и интенсивности работы юных туристов-многоборцев. Туристская работа в данном случае - это совокупность разнообразных технических действий. Ее основу составляют действия спортсмена, направленные на преодоление препятствий с минимальными затратами сил и максимальным обеспечением безопасности.

Планируемые результаты освоения программы.

К концу первого года обучения учащиеся должны знать:

- значение туристских слётов и соревнований;
- правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях;
- личное снаряжение туриста;
- групповое снаряжение туриста;
- краткие сведения о виде соревнований «Техника пешеходного туризма»;
- этапы без применения специального туристского снаряжения;
- этапы с использованием специального туристского снаряжения.

К концу первого года обучения учащиеся должны уметь:

- участвовать в соревнованиях на личных, лично-командных и командных дистанциях;
- соблюдать технику безопасности на занятиях по туризму;
- уметь приводить личное и групповое снаряжение в рабочее или транспортное состояние;
- оборудовать этапы, размечать дистанцию;
- проходить этапы без применения и с использованием специального туристского снаряжения;
- организовывать работу команды на технических этапах дистанций по технике пешеходного туризма;
- выполнять приёмы разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах;
- организовывать работу команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов на дистанциях контрольно-туристского маршрута, проходить этапы с организацией сопровождения, страховки, с наведением перил.

К концу второго года обучения учащиеся должны знать:

- технику безопасности и правила поведения туристов на занятиях;
- перечень личного и группового снаряжения, правила эксплуатации и требования к нему;
- характеристику и параметры этапов дистанций с 1 по 2-й класс, способы их прохождения;

- изображения различных форм рельефа на спортивных картах;
- характеристику карты;
- тактико-технические приемы выбора пути движения: по азимуту, по сопутствующим ориентирам, по ситуации, комбинированный;
- действия ориентировщика на различных участках трассы;
- виды и характер соревнований по спортивному ориентированию;
- виды стартов;
- правила организации быта на туристских слётах и соревнованиях;
- действия группы в экстремальных ситуациях;
- составлять отчет о походе;
- историю и культуру родного края;
- основы гигиены и первой доврачебной помощи; права и обязанности судей.

К концу второго года обучения учащиеся должны уметь:

- опережающее чтение карты, чтение карты;
- участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию: в заданном направлении, ориентирование по выбору, ориентирование на маркированной трассе (зимнее ориентирование), эстафетное ориентирование; организовывать быт на туристских слётах и соревнованиях;
- действовать в экстремальных ситуациях;
- работать с литературными источниками краеведческой направленности;
- проводить отдельные этапы занятий (под контролем и по заданию педагога);
- ведение протоколов соревнований, составление отчета о соревнованиях;
- оказывать основные приемы первой доврачебной помощи; выполнять
- упражнения ОФП и СФП.

К концу третьего года обучения воспитанники должны знать:

- технику безопасности на занятиях;
- условия проведения соревнований по поисково - спасательным работам;
- правила судейства соревнований по туристскому многоборью;
- спортивному ориентированию;
- основные исторические и памятные даты, связанные с родным краем;
- природоохранные требования.

К концу третьего года обучения воспитанники должны уметь:

- преодолевать технические этапы 1 и 2 класса (лично и командно);
- наводить переправы через естественные преграды (навесная, параллельная);
- читать карту на различных скоростях;
- производить поиск КП по легендам;
- выполнять хронометраж прохождения дистанций по туристскому многоборью;
- спортивному ориентированию;
- готовить пищу в полевых условиях.

Организация и режим занятий:

Объем программы- 648 учебных часов (216 часа в год).

Содержание данной программы реализуется в соответствии с календарным учебным графиком. Календарный график предполагает длительность учебного года не менее 34 учебных недель. Срок реализации программы – 3 года.

Формы обучения:- очная.

Основная форма организации занятий – групповая.

Режим занятий

Режим занятий разработан в соответствии с требованиями СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021). 1.

В середине учебного занятия обязательно отводится время для проведения физкультминутки – в течение 10 минут, в ходе всего занятия предусматриваются динамические паузы.

Данная программа рассчитана на 3 года обучения для детей в возрасте 9-10 лет. Время, отведенное на обучение, составляет 1 год обучения 216 час, 2-3 год – 216 часов, причем практические занятия составляют большую часть программы. Занятия проводятся во вторую половину дня.

В объединение принимаются обучающиеся без специальной туристской подготовки, проявляющие интерес к туризму и спортивному ориентированию, имеющие медицинский допуск на участие в походах, туристских слетах и соревнованиях.

Год обучения	Количество занятий в неделю	Длительность занятий	Всего часов за неделю	Всего часов в год
1	2	3	6	216
2	2	3	6	216
3	2	3	6	216

Основная *организационная* форма обучения - учебное занятие (теоретическое, практическое, комбинированное). Кроме учебного занятия при реализации программы «Юные путешественники» используется большое разнообразие форм обучения: поход, соревнования, тренинг, занятие-игра, урок-зачёт, эстафета ЗУН, турнир, экспедиция, консультация и др. Подбор форм организации учебного занятия зависит от преобладания на занятии того или иного вида деятельности и вполне соответствуют возрастным особенностям обучающихся (9-16 лет).

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения - 15 человек, второго года - не менее 12 человек, в последующие годы - не менее 10 человек. Постепенное снижение количества учащихся связано с тем, что увеличение объёма практических работ по совершенствованию технико-тактической подготовки требует дифференцированного подхода и индивидуальной работы с обучающимися. Программа предполагает проведение занятий с полным составом группы, но рекомендует по мере роста опыта занимающихся больше внимания уделять групповым (2-3 человека) и индивидуальным занятиям, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация спортсмена-туриста.

Для успешной реализации поставленных задач в программе выделены следующие разделы по туристско-спортивной деятельности. Программы каждого года обучения состоят из взаимосвязанных тематических разделов, которые ежегодно повторяются с дополнением и усложнением и позволяют совершенствовать мастерство воспитанников постепенно, возвращаясь к изученному ранее, но на более сложном этапе. Основным принцип каждого занятия заключается в сочетании и чередовании разделов теоретического курса и практических занятий, а также различных видов деятельности. Практические занятия, которым отводится большая часть программного времени, проводятся как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы и времени года. После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного многодневного туристского мероприятия - слета, соревнований по туристскому многоборью, похода, сборов.

Содержание программы предусматривает приобретение обучающимися знаний о родном крае, о технике и тактике туристского многоборья, ориентировании на местности, оказании первой доврачебной помощи, а также участие в соревнованиях. Решение воспитательных и оздоровительных задач является обязательным компонентом каждой темы. В программе прослеживаются межпредметные связи со школьными курсами: физкультурой, основами безопасности жизнедеятельности, географией, биологией, физикой, математикой, историей. Такое взаимодействие позволяет расширять познавательный интерес и кругозор воспитанников, формировать практические умения и навыки, которые в условиях школы не могут быть созданы на достаточном уровне.

Подготовка спортсменов в программе разделена на следующие этапы: предварительной (базовой) подготовки 1 год; начальной специализации туристско-спортивной подготовки 2-3 год.

Формы аттестации по программе: зачет, самостоятельная работа, тестирование, поход, соревнования.

Формы аттестации и контроль результатов

В течение учебного года в объединении с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводятся три вида контроля:

промежуточный контроль - в течение учебного года;

промежуточная аттестация - в конце учебного года.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- грамота, диплом;
- маршрутный лист;
- материалы анкетирования и тестирования;
- протоколы соревнований;
- отзывы детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- диагностическая карта;
- защита учебных проектов;
- выставки;
- открытое занятие;- туристско-краеведческий квест;
- туристские соревнования;
- итоговый отчет.

Формы подведения итогов

Основными организационными формами и методами обучения являются образовательные занятия, практические занятия в помещении и на местности, самостоятельная работа, однодневные туристско-тренировочные походы, на которых туристские навыки отрабатываются до автоматизма, так как на соревнованиях по туристскому многоборью они должны выполняться быстро и грамотно. Беседы, ситуации игровой направленности, викторины, тесты, тренажёры, совместные праздники с родителями планируются с учётом возрастных особенностей и темы. Выбор формы должен реализовать цели и задачи занятия, способствовать поддержанию физической активности и интереса к туристской и познавательной деятельности. При проведении практических занятий используются индивидуальные и групповые формы.

Методы, используемые на занятиях по туристскому многоборью, должны быть направлены:

- на приобретение специальных знаний (показ, идеомоторная тренировка, демонстрация);
- на овладение двигательными умениями и навыками (метод расчлененного и целостного упражнения);
- на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств (равномерный, повторный, игровой, соревновательный).

Результат усвоения программы определяется:

Учебно-познавательными компетенциями:

- добыванием знаний из окружающей действительности;
- владением приемами учебно-познавательных проблем, действий в

нестандартных ситуациях.

Коммуникативные компетенции:

- навыки работы в группе, коллективе;
- владение различными социальными ролями.

Общекультурные компетенции:

- в области национальной культуры;
- духовно-нравственные основы жизни человека.

Компетенции личностного совершенствования:

- освоение способов физического, духовного и интеллектуального саморазвития, эмоциональной саморегуляции и самоподдержки;
- правила личной гигиены, забота о собственном здоровье, способы безопасной жизнедеятельности.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов. Текущий контроль усвоения практической части программы осуществляется в форме контрольных нормативов; теоретической части - в форме теста, походным отчётам.

Этап начальной специализации туристско-спортивной подготовки – 2-3 год

Возраст воспитанников 9-10 лет.

На этом этапе образовательный процесс строится на основе последовательного изучения тем с целью приобретения тех знаний, умений и навыков, которые должны подготовить юных туристов-многоборцев к участию в туристских слётах и соревнованиях по туристскому многоборью. Это предполагает обучение технико-тактическим приёмам прохождения технических этапов личной и командной техники пешеходного туризма (ТПТ), контрольно-туристского маршрута (КТМ), туристского ориентирования, поисково-спасательных работ (ПСР); расширение и углубление знаний по туристско-спортивной подготовке. Одновременно ведётся подготовка организаторов туристского движения, краеведов, судей соревнований: судей на дистанции, судей-хронометристов, помощников главного судьи этапа на дистанции.

Основными организационными формами и методами обучения остаются те же: беседы, практические задания в форме соревнований, тестовые задания, викторины, походы. На этом этапе значительное место отводится индивидуальным занятиям, так как к отработке навыков безошибочного прохождения дистанций на занятиях по туристскому многоборью добавляется необходимость формирования у воспитанников скоростного преодоления дистанции, использование более эффективной техники и тактики работы на каждом этапе, развитие таких специальных способностей, как скоростная и силовая выносливость, взрывная сила, координация.

Вводятся задания с применением частично-поискового и проблемного методов обучения, ситуации, требующие тактического решения задач.

На этом этапе и в последующие годы обучения применяются методы, направленные:

- на приобретение специальных знаний (анализ выступлений спортсменов различного уровня по туристскому многоборью, объяснение);
- на овладение двигательными умениями и навыками (метод расчлененного и целостного упражнения);
- на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств (переменный, интервальный, соревновательный, метод сопряжённого воздействия).

Планируемый результат.

Обучающиеся должны знать: основные виды туристского многоборья, нормативные документы, правила поведения туристов-многоборцев, технику безопасности на занятиях, правила работы с личным и групповым специальным туристским снаряжением, характеристики и параметры дистанций 2-3 класса, виды соревнований по спортивному ориентированию, основы первой доврачебной помощи, особенности условий родного края.

Обучающиеся должны владеть навыками и уметь: наводить, преодолевать технические этапы 2 и 3 класса (лично и командно), организовывать страховку и сопровождение, читать карту и ориентироваться по ней, двигаться по азимуту, оказывать первую доврачебную помощь, транспортировать пострадавшего.

По завершению работы на этапе начальной специализации туристско-спортивной подготовки воспитанники участвуют в зачетных туристских слетах и соревнованиях школьного и городского (районного) масштабов на дистанциях 2-3 классов по туристскому многоборью; в соревнованиях по спортивному ориентированию на дистанциях: в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе; в многодневном походе; выполняют спортивные разряды по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, спортивным походам, находят по карте местоположение основных природных объектов и памятников культуры.

Формы оценки результативности. Текущий контроль усвоения практической части программы осуществляется в форме контрольных нормативов, теоретической части - в форме теста, походным отчётам, анализа протоколов, результатов выступления на соревнованиях по туристскому многоборью на личных и командных дистанциях.

Планируемый результат.

Обучающиеся должны знать: технику безопасности на занятиях, условия проведения соревнований по поисково-спасательным работам, правила судейства соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, основные исторические и памятные даты, связанные с родным краем, природоохранные требования.

Обучающиеся должны владеть навыками и уметь: преодолевать технические этапы 3 и 4 класса (лично и командно), наводить переправы через естественные преграды (навесная, параллельная), читать карту на различных скоростях, производить поиск КП по легендам, выполнять хронометраж прохождения дистанций по туристскому многоборью,

спортивному ориентированию, готовить пищу в полевых условиях, организовывать туристский быт, не причиняющий вреда окружающей природе.

По завершению работы на этапе туристско-спортивного совершенствования планируется участие в зачётных слётах и соревнованиях по туристскому многоборью на дистанциях 3-4 классов городского (районного), областного, республиканского масштабов: личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), по контрольно-туристскому маршруту (КТМ), поисково-спасательным работам (ПСР); в соревнованиях по спортивному ориентированию; в туристско-спортивном зачетном многодневном походе; выполнение взрослых спортивных разрядов по туристскому многоборью, ориентированию, спортивным походам; подготовка старших судей технических этапов.

Предполагается, что по итогам полного курса обучения из состава обучающихся будет сформирован устойчивый коллектив с развитой инфраструктурой, способный реализовать интересы его членов, обладающих необходимой технической, тактической, психологической и иной подготовкой для действий в экстремальных условиях природной среды; готовых к оказанию помощи своим друзьям и окружающим в нестандартных ситуациях; будут сформированы устойчивые побудительные мотивы к активному овладению новыми знаниями, умениями и навыками, ведению здорового образа жизни, ответственному отношению к собственному здоровью.

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в общеобразовательную общеразвивающую программу «Юные путешественники»	16	4	12	Беседа, опрос, контрольные задания
1.1	Значение школьных туристских слётов и соревнований	1	1	-	
1.2	Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях	2	1	1	
1.3	Личное снаряжение туриста	7	1	6	
1.4	Групповое снаряжение туриста	6	1	5	
2	Техника пешеходного туризма	40	1	39	Беседа, контрольные занятия, опрос
2.1	Краткие сведения о виде соревнований «Техника пешеходного туризма»	1	1	-	
2.2	Этапы без применения специального туристского снаряжения	12	-	12	
2.3	Этапы с использованием специального туристского снаряжения	27	-	27	

3	Контрольно -туристский маршрут	40	1	39	Опрос, контрольные задания
3.1	Краткие сведения о виде соревнований «Контрольно -туристский маршрут»	1	1	-	
3.2	Этапы без применения специального туристского снаряжения	12	-	12	
3.3	Этапы с использованием специального туристского снаряжения	27	-	27	
4	Ориентирование на местности	44	5	39	Опрос, контрольные задания
4.1	Краткие сведения о спортивном ориентировании	2	1	1	
4.2	Виды ориентирования, правила соревнований	2	1	1	
4.3	Топографическая подготовка	8	1	7	
4.4	Техника ориентирования	8	1	7	
4.5	Тактика ориентирования	8	1	7	
4.6	Соревнования по спортивному ориентированию	16	-	16	
5	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	12	4	8	Беседа, опрос, зачёт,
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика травм на соревнованиях	3	1	2	
5.2	Походная медицинская аптечка	2	1	1	
5.3	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	7	2	5	
6	Общая и специальная физическая подготовка	30	-	30	Контрольные занятия, беседа, игра-испытание, соревнования, самостоятельная работа
6.1	Общая физическая подготовка	15	-	15	
6.2	Специальная физическая подготовка	15	-	15	
7	Организация проведения походов	20	7	13	Контрольные задания, тестирование
7.1	Краткие сведения о туристском походе	1	1	-	
7.2	Организация туристского быта	4	2	2	
7.3	Питание в туристском походе	4	1	3	
7.4	Туристские должности в группе	4	1	3	
7.5	Правила движения в походе	3	1	2	
7.6	Подведение итогов похода	4	1	3	
8	Краеведение	12	6	6	
8.1	Краеведение на туристских слётах и соревнованиях	6	3	3	
8.2	Экскурсионное краеведение	6	3	3	
9	Конкурсная программа	2	1	1	Беседа, опрос

9.1	Краткие сведения о конкурсной программе	2	1	1	
	Итого:	216	29	187	

Содержание программы 1-го года обучения

1. Туристские слёты и соревнования

1.1. Значение школьных туристских слётов и соревнований

Итоги участия в туристских слётах и соревнованиях. Постановка целей и задач на учебный год. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения и подведение итогов. Задачи туристских слетов и соревнований.

Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий на новый учебный год. Просмотр фото и видеоматериалов о спортивном туризме. Зачетное участие в районном, областном туристском слёте юных туристов.

Участие в соревнованиях на личных, лично-командных и командных дистанциях. Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, конкурсе туристских самоделок.

Подведение итогов и награждение победителей.

1.2 Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях (в течение всего года)

Техника безопасности при проведении туристских занятий и соревнований.

Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности по туризму, спортивному ориентированию, при проведении многодневного туристского слёта, похода. Меры личной безопасности в различных ситуациях. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

Практические занятия

Формирование практических навыков и умений соблюдения техники безопасности на занятиях по туризму.

Основы правил по технике безопасности при проведении занятий по ориентированию на местности. Контрольное время, границы полигона. Ситуация: организация поиска условно «заблудившихся».

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Отработка техники преодоления естественных препятствий - заболоченных участков.

1.3 Личное снаряжение туриста

Понятие о личном снаряжении. Специальное туристское снаряжение. Перечень личного снаряжения для участника. Хранение и использование личного снаряжения.

Практические занятия

Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения: карабинов, рукавиц, прусика

самостраховки на себе. Умение приводить снаряжение в рабочее или транспортное состояние.

Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение.

Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода: проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям.

Снаряжение для многодневного слёта, похода: одежда и обувь для летних и зимних походов; снаряжение для зимних походов, типы лыж. Понятие о походном снаряжении. Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Подготовка и правила эксплуатации и хранения. Изготовление и совершенствование личного снаряжения.

1.4. Групповое снаряжение туриста

Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению. Перечень командного снаряжения: верёвки, рюкзаки, палатка, хозяйственный набор.

Хранение и использование группового снаряжения.

Практические занятия

Маркировка верёвок. Подготовка верёвок к рабочему состоянию.

Проверка комплектности и исправности снаряжения. Походная посуда для приготовления пищи.

Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник, топоры, пилы и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

2. Техника пешеходного туризма

2.1. Краткие сведения о виде соревнований «Техника пешеходного туризма»

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учёт индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Практические занятия

Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков работы преодоления прохождения этапов, дистанций. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой.

2.2 Этапы без применения специального туристского снаряжения

Практические занятия

Отработка умений и навыков на этапах: подъем по склону с альпенштоком, спуск с альпенштоком, подъем – траверс - спуск с

альпенштоком; маятник; гать. Изучение техники вязки узлов: «двойной проводник», «шкотовый», «стремя», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

2.2. Этапы с использованием специального туристского снаряжения

Практические занятия

Отработка умений и навыков на этапах: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; навесная переправа; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке на самостраховке.

3. Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)

3.1. Краткие сведения о виде соревнований «Командная техника пешеходного туризма»

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

3.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения **Практические занятия**

Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам.

Отработка умений и навыков на этапах: установка и снятие палатки; подъем и спуск по склону с альпенштоком; вязка узлов; маятник; гать; оказание медицинской доврачебной помощи. Изучение техники вязки узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой, встречный», «схватывающий», «стремя», «двойной проводник», «удавка», «шкотовый», «карабинная удавка», «брамшкотовый». Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

3.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения **Практические занятия**

Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование умений внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении внештатных ситуаций.

Отработка умений и навыков на этапах: организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) и навесной переправе, наведенных судьями; подъем – траверс – спуск с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по перилам, наведенных судьями.

4. Ориентирование на местности

Тема 4.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании

Теория: Ориентирование - средство физического развития, оздоровления, закаливания. Ориентирование в программе туристских соревнований.

Практика: Знакомство с фото- и видеоматериалами туристов клуба, соревнований по ориентированию.

Вводные занятия. Решение специальных упражнений-тренажеров по ориентированию (возможно решение на компьютере).

Контрольные занятия по изученным упражнениям.

Тема 4.2. Виды ориентирования, правила соревнований

Теория: Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе (зимнее ориентирование). Правила соревнований. Права и обязанности участников.

Практика: Права и обязанности участников. Действие участника перед стартом, на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

Тема 4.3. Топографическая подготовка

Теория: Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, её отличие от спортивной карты. Масштаб.

Практика: Упражнения с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Прогулка в лес с картой. Защита карт от непогоды на соревнованиях. Решение специальных заданий, топографических тестов.

Тема 4.4. Техника ориентирования

Теория: Понятие о технике ориентирования: приемы работы с компасом, измерение расстояния, движение по площадным и линейным ориентирам, преодоление препятствий.

Практика: Приемы работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определение азимута на заданный предмет.

Тема 4.5. Тактика ориентирования

Теория: Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Взаимосвязь тактики и техники. Значение тактики для достижения результата. Тактические действия на соревнованиях.

Практика: Тактические действия на дистанции, тактика прохождения дистанции. Ориентиры: опорные, тормозные, ограничивающие. Подход и уход с контрольного пункта.

Задания для приобретения и совершенствования специальных знаний, умений и навыков ориентирования на местности:

- на внимание. Учащимся демонстрируют таблицу из 6 условных знаков спортивных карт в течение 10 секунд. Необходимо нарисовать таблицу по памяти;

- отметка КП. Проводится в виде эстафеты на внимание. Только по команде «КП» участники подбегают к призме и компостером делают прокол в перфокарте. Участник, выполнивший задание, возвращается на своё место;

- ориентирование в условии зала;

- решение специальных упражнений-тренажёров.

Тема 4.6. Соревнования по спортивному ориентированию

Теория: Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию школьного и городского (районного) масштабов.

5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Тема 5.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походе

Теория: Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

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

Тема 5.2. Походная медицинская аптечка

Теория: Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов.

Практика: Формирование походной медицинской аптечки.

Тема 5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теория: Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

Практика: Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).

6. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 6.1. Общая физическая подготовка

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

Всесторонняя физическая подготовка - основа для стабильного выступления на соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Индивидуальные занятия членов группы.

Практика: *Легкая атлетика.* Бег 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки 1500 м, мальчики 2000 м; бег по пересеченной местности (кросс) до 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Подвижные игры и спортивные игры

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, перекувы, стойка на лопатках, мост.

Скалолазание

Зацепки и их использование; самостраховка на скалодроме; индивидуальное лазание по скальным стенкам.

Тема 6.2. Специальная физическая подготовка

Теория: Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов-многоборцев.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Практика: *Упражнения на развитие выносливости*

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Туристские однодневные походы. Плавание различными способами на дистанции до 200 м. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Упражнения для развития ловкости

Упражнения на гимнастических снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Элементы скалолазания.

Упражнения для развития силы

Упражнения на перекладине: подтягивание - мальчики на высокой, девочки на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Перетягивание каната.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег, с расслаблением мышц плечевого пояса и рук.

Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

7. Организация проведения походов

7.1 Краткие сведения о туристском походе

7.2 Организация быта на туристских слётах и соревнованиях

Выбор места для установки лагеря. Основные требования к месту туристского лагеря. Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Практические занятия

Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Разжигание костра. Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

7.3 Питание на туристских слётах и соревнованиях

Значение правильного питания в туристских условиях. Самостоятельное составление меню и списка продуктов. Фасовка, упаковка и хранения продуктов в туристском лагере.

Практические занятия

Составление графика дежурств. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Тема 7.4 Туристские должности в группе

Теория: Должности постоянные и временные. Постоянные должности в группе: командир группы, ответственный за питание, за снаряжение, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф. Временная должность в группе: дежурный по кухне.

Практика: Распределение обязанностей на период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Тема 7.5 Правила движения в походе

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

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

Тема 7.6 Подведение итогов похода

Теория: Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, экскурсии и мероприятии.

Практика: Обработка собранных материалов.

Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода.

8. Краеведение

8.1. Краеведение на туристских слётах и соревнованиях

Краеведение на районных слётах юных туристов. Краеведческие викторины.

8.2. Экскурсионное краеведение

Туристские возможности родного края. Территория и границы. Рельеф, растительность, реки. Охрана природы. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. История края, памятные события, знаменитые земляки. Практические занятия Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов.

9. Конкурсная программа

9.1. Краткие сведения о конкурсной программе

Условия проведения конкурсов: туристской песни, стенгазет, фотоматериалов, поделок из природного материала. Практические занятия Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, конкурс туристских самоделок.

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Туристские слёты и соревнования	16	4	12	Беседа, опрос, контрольные задания
1.1	Участие в туристских слётах и соревнованиях	1	1	-	
1.2	Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях	2	1	1	
1.3	Личное снаряжение туриста	7	1	6	
1.4	Групповое снаряжение туриста	6	1	5	

2	Техника пешеходного туризма	40	1	39	Беседа, контрольные занятия,опрос
2.1	Краткие сведения о виде соревнований «Техника пешеходного туризма»	1	1	-	
2.2	Этапы без применения специального туристского снаряжения	12	-	12	
2.3	Этапы с использованием специального туристского снаряжения	27	-	27	
3	Контрольно -туристский маршрут	40	1	39	Опрос, контрольные задания
3.1	Краткие сведения о виде соревнований «Контрольно -туристский маршрут»	1	1	-	
3.2	Этапы без применения специального туристского снаряжения	12	-	12	
3.3	Этапы с использованием специального туристского снаряжения	14	-	14	
3.4	Этапы с организацией, страховки, с наведением перил	13	-	13	
4	Ориентирование на местности	42	5	37	Опрос, контрольные задания
4.1	Картографическая подготовка	12	3	9	
4.2	Технико-тактическая подготовка	10	2	8	
4.3	Соревнования по спортивному ориентированию	20	-	20	
5	Туристские навыки (быт)	6	2	4	Беседа, опрос, зачёт,
5.1	Организация туристского быта на туристских слётах и соревнованиях	3	2	1	
5.2	Питание на туристских слётах и соревнованиях	3	-	3	
6	Организация проведения походов	18	6	12	Контрольные занятия, беседа, игра-испытание, соревнования, самостоятельная работа
6.1	Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения	1	1	-	
6.2	Действия группы в экстремальных ситуациях	5	1	4	
6.3	Организация туристского быта	5	2	3	
6.4	Питание в туристском походе	4	1	3	
6.5	Подведение итогов похода	3	1	2	
7	Краеведение	6	3	3	Контрольные задания, тестирование
7.1	Краеведение на туристских слётах и	2	1	1	

	соревнованиях				
7.2	Экскурсионное краеведение	4	2	2	
8	Инструкторская и судейская практика	8	2	6	
8.1	Инструкторская практика	3	1	2	
8.2	Судейская практика	5	1	4	
9	Конкурсная программа	10	3	7	Беседа, опрос
9.1	Походная медицинская аптечка	2	1	1	
9.2	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	6	1	5	
9.3	Приёмы транспортировки пострадавшего	2	1	1	
10	Общая и специальная физическая подготовка	30	-	30	беседа, опрос, контрольные задания
10.1	Общая физическая подготовка	15	-	15	
10.2	Специальная физическая подготовка	15	-	15	
	Итого:	216	27	189	

Содержание программы 2-го года обучения

1. Туристские слёты и соревнования

1.1. Участие в туристских слётах и соревнованиях

Практические занятия

Постановка целей и задач на учебный год. Участие в соревнованиях на личных, лично-командных и командных дистанциях. Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, конкурсе туристских самоделок. Подведение итогов и награждение победителей.

1.2. Техника безопасности и правила поведения туристов на занятиях (в течение всего года)

Безопасность — основное и обязательное требование при проведении тренировочных занятий и соревнований по туризму, спортивному ориентированию, в походах. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Система обеспечения безопасности в туризме. Опасности в туризме субъективные и объективные. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Практические занятия

Соблюдение безопасности при работе на технических этапах на соревнованиях. Психологическая совместимость участников команды и ее значение для безопасности на соревнованиях. Психологический тренинг. Опасные ситуации, возникающие на соревнованиях, переправа первого участника через водную преграду, работа на опасных скальных участках, натяжение перил с помощью блоков или полиспастов. Отработка навыков действий участников в экстремальных (нестандартных) ситуациях. Разбор конкретных аварийных ситуаций, воспитание сознательной дисциплины.

Выработка практических навыков и умений по организации страховки и самостраховки. Подготовка снаряжения к соревнованиям.

1.3. Личное снаряжение туриста

Перечень личного снаряжения. Правила эксплуатации и требования к нему. Подбор личного снаряжения для участия в соревнованиях по туризму на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте.

Практические занятия

Изготовление, совершенствование, ремонт и хранение личного снаряжения.

1.4. Групповое снаряжение туриста

Практические занятия

Перечень группового снаряжения: блоки и полиспаст, сдвоенная петля самостраховки диаметром по 10 мм (станция). Правила эксплуатации, транспортировки. Распределение снаряжения между участниками, использование снаряжения в зависимости от условий соревнований. Формирование у членов команды навыков назначения и способов применения снаряжения. Изготовление усов самостраховки, петель самостраховки, хранение группового снаряжения.

2. Техника пешеходного туризма

2.1. Краткие сведения о виде соревнований «Техника пешеходного туризма»

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций с 1 по 3-й класс: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учёт индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Практические занятия. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

2.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения

Практические занятия

Совершенствования знаний, умений и навыков в работе по преодолению технических этапов: подъем по склону с альпенштоком, спуск с альпенштоком, подъем – траверс - спуск с альпенштоком; маятник; гать. Совершенствование навыков техники вязки узлов: «встречный», «схватывающий», «проводник восьмерка», «двойной проводник», «шкотовый», «стремя», «австрийский схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

2.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения

Практические занятия

Совершенствования знаний, умений и навыков в работе по преодолению технических этапов: навесная и параллельная переправа, подъем и спуск по склону, подъем – траверс – спуск; Освоение технических этапов на дистанции 3-го класса («Навесная переправа», «Параллельная переправа с

перестёжками без потери страховки»). Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

3. Контрольно-туристский маршрут

3.1. Краткие сведения о виде соревнований «Контрольно – туристский маршрут»

Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го класса на дистанциях контрольно-туристского маршрута. Тактика личного прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах.

3.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения **Практические занятия**

Совершенствование умений и навыков работы по преодолению этапов: установка и снятие палатки; разжигание костра; вязка узлов; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам, гать.

3.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения **Практические занятия**

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и само страховки. Осуществление перехода от страховки к само страховке и от само страховки к страховке. Переправа первого участника на подъеме. Отработка умений и навыков на этапах: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону с само страховкой по перилам, наведенных судьями; траверс на само страховке; подъем – траверс – спуск с само страховкой по перилам, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке.

3.4. Этапы с организацией сопровождения, страховки, с наведением перил

Практические занятия

Совершенствование умений и навыков: организации сопровождения на навесной переправе, наведенных судьями; организации сопровождения на навесной переправе, наведенных командой; подъем, спуск по склону, траверс по перилам, наведенных командой; подъем – траверс – спуск по перилам, наведенных командой; организации сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на само страховке, с использованием перил, наведенных командой; укладка бревна через реку (овраг) с наведением перил и организацией сопровождения; переправа через реку вброд по перилам, наведенных командой; переправа через водную преграду на плавательных средствах. Отработка умений и навыков на этапах с наведением перил: навесная переправа и параллельная переправа с самонаведением, подъем с само страховкой с наведением перил; спуск с само страховкой с наведением перил, бревно с наведением перил, траверс с самонаведением. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

4. Ориентирование на местности

4.1. Картографическая подготовка

Изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения, построение профиля маршрута. Особенности спортивных карт для зимнего ориентирования. Характеристика карты: размер, масштаб, сечение рельефа, характер местности, проходимость, тип растительности, тип ландшафта. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности.

Практические занятия

Определение по горизонтали различных форм рельефа. Выбор пути движения с учетом основных форм рельефа.

4.2. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика

Тактико-технические приемы выбора пути движения: по азимуту, по сопутствующим ориентирам, по ситуации, комбинированный. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции. Направление. Контроль направления движения с помощью компаса и карты, по объектам местности, контроль высоты. Отслеживание местности с одновременным чтением карты. Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

Практические занятия

Чтение карты («точное» и «грубое»), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу (БП)». Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Отработка приемов ориентирования: движение по азимуту с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров. Предстартовая информация: параметры дистанции, длина, число КП, набор высоты.

4.3. 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 по выбору, их разновидности, характеристика. Соревнования по ориентированию на маркированной трассе (зимнее ориентирование), их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении, их разновидности, характеристика.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию: в заданном направлении, ориентирование по выбору, ориентирование на маркированной трассе (зимнее ориентирование), эстафетное ориентирование.

5. Туристские навыки (быт)

5.1. Организация быта на туристских слётах и соревнованиях

Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Практические занятия

Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Разжигание костра. Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

5.2. Питание на туристских слётах и соревнованиях

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Обязанности дежурных по кухне. Значение правильного питания в туристских условиях. Самостоятельное составление меню и списка продуктов.

Практические занятия

Составление графика дежурств. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

6. Организация проведения походов

6.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения

Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Разбор и анализ несчастных случаев в туристском походе.

6.2. Действия группы в экстремальных ситуациях

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из экстремальных ситуаций. Организация бивака в экстремальных ситуациях. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практические занятия

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной экстремальной ситуации в зависимости от вида похода, местности и погодных условий.

6.3. Организация туристского быта в походе

Установка палатки в различных условиях. Заготовка для растопки дров и сохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Практические занятия

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Организация туристского быта на соревнованиях. Обустройство туристского лагеря для многодневного пребывания на слёте. Установка палаток. Заготовка дров и

сохранение их от намокания. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Хранение снаряжения. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

6.4. Питание в туристском походе

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

6.5. Подведение итогов туристского путешествия

Практические занятия

Обсуждение итогов похода в группе. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Отчетные вечера. Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода. Ремонт и сдача инвентаря.

7. Краеведение

7.1. Краеведение на туристских слётах

Краеведение на районных слётах. Краеведческие викторины.

7.2. Экскурсионное краеведение

История и культура родного края. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Наиболее интересные места для проведения походов: исторические, культурные, природные. Охрана природы и памятников культуры. Экскурсии на промышленные объекты города и области. Литература о родном крае. Писатели – земляки.

Практические занятия

Работа с литературой. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

8. Инструкторская и судейская практика

8.1. Инструкторская практика

Практические занятия

Проведение отдельных этапов занятий (под контролем и по заданию руководителя секции). Выполнение обязанностей (подготовка этапов, оформительских, информационных и т.д.), при проведении классификационных соревнований в группе.

8.2. Судейская практика

Практические занятия

Права и обязанности судей. Оборудование технических этапов районных, городских соревнований. Участие в судействе в качестве судьи на дистанции, судьи - хронометриста, помощника главного судьи этапа. Введение протоколов соревнований, составление отчета о соревнованиях.

9. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

9.1. Походная медицинская аптечка

Подготовка походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста.

Практические занятия

Подготовка походной аптечки. Знакомство с назначением лекарственных средств. Защита аптечки от повреждения и промокания.

9.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Профилактика и оказания первой помощи при переутомлении, травме, ушибе, ожоге, обмороке, тепловом и солнечном ударе, обморожении, пищевых отравлениях. Первая помощь при кровотечениях. Практические занятия Отработка правил оказания первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

9.3. Приемы транспортировки пострадавшего

Иммобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами, обеспечение полного покоя поврежденной части тела. 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

Отработка разнообразных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

10. Общая и специальная физическая подготовка

10.1. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Легкая атлетика Бег на дистанции: 100 м, 300 м, 500 м, 1000 м, 1500 м. Бег на длинные дистанции: девочки 2000 м, мальчики 3000 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки в высоту.

Подвижные игры и спортивные игры Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, русская лапта, эстафеты.

Гимнастические упражнения Упражнения на снарядах: брусья, перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату, по шесту.

Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, стойка на голове.

Лыжный спорт

Изучение конькового хода.

Изучение техники поворотов в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3000 м, 5000 м на время. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней, низкой стойке. Преодоление подъемов на лыжах. Повороты и торможение во время спусков. Преодоление препятствий на лыжах.

Плавание

Освоение нескольких способов плавания: плавание на 50 м, 100 м и более на время.

Скалолазание – индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость.

10.2. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе на дистанции от 5 км до 7,5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 км до 10 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные).

Плавание избранным способом до 500 м. Многократные пробеги на туристских дистанциях по технике пешеходного туризма до 500 м, с преодолением не менее 10 технических этапов в различных условиях местности.

Спортивное ориентирование.

Упражнения на развитие быстроты Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м, 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Быстрое приседание и вставание.

Прыжки через препятствия.

Преодоление навесной, параллельной переправ (15–20 метров) с максимальной скоростью с интервалами отдыха по 5-8 раз. Преодоление крутонаклонной навесной переправы с уклоном вниз 10° – 15°.

Лазание по канату на скорость. Упражнения для развития ловкости Упражнения на гимнастических снарядах, упражнения, выполняемые на гимнастическом бревне.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты. Движение по бревну, по жердям (гать). Командные действия. Упражнения для развития силы

Лазание по канату без помощи ног

Упражнения на перекладине: подтягивание на высокой перекладине из виса - мальчики, подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа - девочки. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Упражнения для мышц брюшного пресса. Сгибание и разгибание рук в упорах стоя, лёжа. Приседание на одной и двух ногах с опорой рук. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната. Преодоление этапа «Подъем» свыше 20 м. Висы, подтягивание, поднимание ног из положения виса на натянутых верёвочных перилах. Преодоление навесной переправы без снаряжения.

Упражнения для развития гибкости и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук.

Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжением и подвижностью суставов.

Упражнения по развитию умения ориентироваться на местности Все виды ориентирования на местности.

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Туристские слёты и соревнования	16	4	12	Беседа, опрос,

					контрольные задания
1.1	Участие в туристских слётах и соревнованиях	1	1	-	
1.2	Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях	2	1	1	
1.3	Личное снаряжение туриста	7	1	6	
1.4	Групповое снаряжение туриста	6	1	5	
2	Техника пешеходного туризма	40	1	39	Беседа, контрольные занятия, опрос
2.1	Краткие сведения о виде соревнований «Техника пешеходного туризма»	1	1	-	
2.2	Этапы без применения специального туристского снаряжения	12	-	12	
2.3	Этапы с использованием специального туристского снаряжения	27	-	27	
3	Контрольно -туристский маршрут	40	1	39	Опрос, контрольные задания
3.1	Краткие сведения о виде соревнований «Контрольно -туристский маршрут»	1	1	-	
3.2	Этапы без применения специального туристского снаряжения	12	-	12	
3.3	Этапы с использованием специального туристского снаряжения	14	-	14	
3.4	Этапы с организацией, страховки, с наведением перил	13	-	13	
4	Ориентирование на местности	42	5	37	Опрос, контрольные задания
4.1	Картографическая подготовка	12	3	9	
4.2	Технико-тактическая подготовка	10	2	8	
4.3	Соревнования по спортивному ориентированию	20	-	20	
5	Туристские навыки (быт)	6	2	4	Беседа, опрос, зачёт,
5.1	Организация туристского быта на туристских слётах и соревнованиях	3	2	1	
5.2	Питание на туристских слётах и соревнованиях	3	-	3	
6	Организация проведения походов	18	6	12	Контрольные занятия, беседа, игра-испытание, соревнования, самостоятельная работа
6.1	Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения	1	1	-	
6.2	Действия группы в экстремальных	5	1	4	

	ситуациях				
6.3	Организация туристского быта	5	2	3	
6.4	Питание в туристском походе	4	1	3	
6.5	Подведение итогов похода	3	1	2	
7	Краеведение	6	3	3	Контрольные задания, тестирование
7.1	Краеведение на туристских слётах и соревнованиях	2	1	1	
7.2	Экскурсионное краеведение	4	2	2	
8	Инструкторская и судейская практика	8	2	6	
8.1	Инструкторская практика	3	1	2	
8.2	Судейская практика	5	1	4	
9	Конкурсная программа	10	3	7	Беседа, опрос
9.1	Походная медицинская аптечка	2	1	1	
9.2	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	6	1	5	
9.3	Приёмы транспортировки пострадавшего	2	1	1	
10	Общая и специальная физическая подготовка	30	-	30	беседа, опрос, контрольные задания
10.1	Общая физическая подготовка	15	-	15	
10.2	Специальная физическая подготовка	15	-	15	
	Итого:	216	27	189	

Содержание программы 3-го года обучения

1. Туристские слёты и соревнования

1.1. Участие в туристских слётах и соревнованиях

Практические занятия

Постановка целей и задач на учебный год. Участие в соревнованиях на личных, лично-командных и командных дистанциях. Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, конкурсе туристских самоделок. Подведение итогов и награждение победителей.

1.2. Техника безопасности и правила поведения туристов на занятиях (в течение всего года)

Безопасность — основное и обязательное требование при проведении тренировочных занятий и соревнований по туризму, спортивному ориентированию, в походах. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Система обеспечения безопасности в туризме. Опасности в туризме субъективные и объективные. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Практические занятия

Соблюдение безопасности при работе на технических этапах на соревнованиях. Психологическая совместимость участников команды и ее

значение для безопасности на соревнованиях. Психологический тренинг. Опасные ситуации, возникающие на соревнованиях, переправа первого участника через водную преграду, работа на опасных скальных участках, натяжение перил с помощью блоков или полиспастов. Отработка навыков действий участников в экстремальных (нестандартных) ситуациях. Разбор конкретных аварийных ситуаций, воспитание сознательной дисциплины. Выработка практических навыков и умений по организации страховки и самостраховки. Подготовка снаряжения к соревнованиям.

1.3. Личное снаряжение туриста

Перечень личного снаряжения. Правила эксплуатации и требования к нему. Подбор личного снаряжения для участия в соревнованиях по туризму на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте.

Практические занятия

Изготовление, совершенствование, ремонт и хранение личного снаряжения.

1.4. Групповое снаряжение туриста

Практические занятия

Перечень группового снаряжения: блоки и полиспаст, сдвоенная петля самостраховки диаметром по 10 мм (станция). Правила эксплуатации, транспортировки. Распределение снаряжения между участниками, использование снаряжения в зависимости от условий соревнований. Формирование у членов команды навыков назначения и способов применения снаряжения. Изготовление усов самостраховки, петель самостраховки, хранение группового снаряжения.

2. Техника пешеходного туризма

2.1. Краткие сведения о виде соревнований «Техника пешеходного туризма»

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций с 1 по 3-й класс: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учёт индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Практические занятия. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

2.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения

Практические занятия

Совершенствования знаний, умений и навыков в работе по преодолению технических этапов: подъем по склону с альпенштоком, спуск с альпенштоком, подъем – траверс - спуск с альпенштоком; маятник; гать. Совершенствование навыков техники вязки узлов: «встречный», «схватывающий», «проводник восьмерка», «двойной проводник», «шкотовый», «стремя», «австрийский схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

2.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения

Практические занятия

Совершенствования знаний, умений и навыков в работе по преодолению технических этапов: навесная и параллельная переправа, подъем и спуск по склону, подъем – траверс – спуск; Освоение технических этапов на дистанции 3-го класса («Навесная переправа», «Параллельная переправа с перестёжками без потери страховки»). Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

3. Контрольно-туристский маршрут

3.1. Краткие сведения о виде соревнований «Контрольно – туристский маршрут»

Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го класса на дистанциях контрольно-туристского маршрута. Тактика личного прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах.

3.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения

Практические занятия

Совершенствование умений и навыков работы по преодолению этапов: установка и снятие палатки; разжигание костра; вязка узлов; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам, гать.

3.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения

Практические занятия

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и само страховки. Осуществление перехода от страховки к само страховке и от само страховки к страховке. Переправа первого участника на подъеме. Отработка умений и навыков на этапах: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону с само страховкой по перилам, наведенных судьями; траверс на само страховке; подъем – траверс – спуск с само страховкой по перилам, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке.

3.4. Этапы с организацией сопровождения, страховки, с наведением перил

Практические занятия

Совершенствование умений и навыков: организации сопровождения на навесной переправе, наведенных судьями; организации сопровождения на навесной переправе, наведенных командой; подъем, спуск по склону, траверс по перилам, наведенных командой; подъем – траверс – спуск по перилам, наведенных командой; организации сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на само страховке, с использованием перил, наведенных командой; укладка бревна через реку (овраг) с наведением перил и организацией сопровождения; переправа через реку вброд по перилам, наведенных командой; переправа через водную преграду на плавательных средствах. Отработка умений и навыков на этапах с наведением перил:

навесная переправа и параллельная переправа с самонаведением, подъем с самостраховкой с наведением перил; спуск с самостраховкой с наведением перил, бревно с наведением перил, траверс с самонаведением. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

4. Ориентирование на местности

4.1. Картографическая подготовка

Изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения, построение профиля маршрута. Особенности спортивных карт для зимнего ориентирования. Характеристика карты: размер, масштаб, сечение рельефа, характер местности, проходимость, тип растительности, тип ландшафта. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности.

Практические занятия

Определение по горизонтали различных форм рельефа. Выбор пути движения с учетом основных форм рельефа.

4.2. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика

Тактико-технические приемы выбора пути движения: по азимуту, по сопутствующим ориентирам, по ситуации, комбинированный. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции. Направление. Контроль направления движения с помощью компаса и карты, по объектам местности, контроль высоты. Отслеживание местности с одновременным чтением карты. Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

Практические занятия

Чтение карты («точное» и «грубое»), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу (БП)». Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Отработка приемов ориентирования: движение по азимуту с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров. Предстартовая информация: параметры дистанции, длина, число КП, набор высоты.

4.3. 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 по выбору, их разновидности, характеристика. Соревнования по ориентированию на маркированной трассе (зимнее ориентирование), их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении, их разновидности, характеристика.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию: в заданном направлении, ориентирование по выбору, ориентирование на маркированной трассе (зимнее ориентирование), эстафетное ориентирование.

5. Туристские навыки (быт)

5.1. Организация быта на туристских слётах и соревнованиях

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Практические занятия

Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Разжигание костра. Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

5.2. Питание на туристских слётах и соревнованиях

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Обязанности дежурных по кухне. Значение правильного питания в туристских условиях. Самостоятельное составление меню и списка продуктов.

Практические занятия

Составление графика дежурств. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

6. Организация проведения походов

6.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения

Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Разбор и анализ несчастных случаев в туристском походе.

6.2. Действия группы в экстремальных ситуациях

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из экстремальных ситуаций. Организация бивака в экстремальных ситуациях. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практические занятия

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной экстремальной ситуации в зависимости от вида похода, местности и погодных условий.

6.3. Организация туристского быта в походе

Установка палатки в различных условиях. Заготовка для растопки дров и сохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при

сильном ветре, тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Практические занятия

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Организация туристского быта на соревнованиях. Обустройство туристского лагеря для многодневного пребывания на слёте. Установка палаток. Заготовка дров и сохранение их от намокания. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Хранение снаряжения. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

6.4. Питание в туристском походе

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

6.5. Подведение итогов туристского путешествия

Практические занятия

Обсуждение итогов похода в группе. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Отчетные вечера. Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода. Ремонт и сдача инвентаря.

7. Краеведение

7.1. Краеведение на туристских слётах

Краеведение на районных слётах. Краеведческие викторины.

7.2. Экскурсионное краеведение

История и культура родного края. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Наиболее интересные места для проведения походов: исторические, культурные, природные. Охрана природы и памятников культуры. Экскурсии на промышленные объекты города и области. Литература о родном крае. Писатели – земляки.

Практические занятия

Работа с литературой. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

8. Инструкторская и судейская практика

8.1. Инструкторская практика

Практические занятия

Проведение отдельных этапов занятий (под контролем и по заданию руководителя секции). Выполнение обязанностей (подготовка этапов, оформительских, информационных и т.д.), при проведении классификационных соревнований в группе.

8.2. Судейская практика

Практические занятия

Права и обязанности судей. Оборудование технических этапов районных, городских соревнований. Участие в судействе в качестве судьи на дистанции,

судьи - хронометриста, помощника главного судьи этапа. Введение протоколов соревнований, составление отчета о соревнованиях.

9. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

9.1. Походная медицинская аптечка

Подготовка походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания к применению лекарственных препаратов. Хранение транспортировка, походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста.

Практические занятия

Подготовка походной аптечки. Знакомство с назначением лекарственных средств. Защита аптечки от повреждения и промокания.

9.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Профилактика и оказания первой помощи при переутомлении, травме, ушибе, ожоге, обмороке, тепловом и солнечном ударе, обморожении, пищевых отравлениях. Первая помощь при кровотечениях. Практические занятия Отработка правил оказания первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

9.3. Приемы транспортировки пострадавшего

Иммобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами, обеспечение полного покоя поврежденной части тела. 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

Отработка разнообразных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

10. Общая и специальная физическая подготовка

10.1. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Легкая атлетика Бег на дистанции: 100 м, 300 м, 500 м, 1000 м, 1500 м. Бег на длинные дистанции: девочки 2000 м, мальчики 3000 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки в высоту.

Подвижные игры и спортивные игры Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, русская лапта, эстафеты.

Гимнастические упражнения Упражнения на снарядах: брусья, перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату, по шесту.

Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, стойка на голове.

Лыжный спорт

Изучение конькового хода.

Изучение техники поворотов в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3000 м, 5000 м на время. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней,

низкой стойке. Преодоление подъемов на лыжах. Повороты и торможение во время спусков. Преодоление препятствий на лыжах.

Плавание

Освоение нескольких способов плавания: плавание на 50 м, 100 м и более на время.

Скалолазание – индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость.

10.2. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе на дистанции от 5 км до 7,5 км. Бег «в гору».

Ходьба на лыжах на дистанции от 5 км до 10 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные).

Плавание избранным способом до 500 м. Многократные пробеги на туристских дистанциях по технике пешеходного туризма до 500 м, с преодолением не менее 10 технических этапов в различных условиях местности.

Спортивное ориентирование.

Упражнения на развитие быстроты Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м, 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками.

Быстрое приседание и вставание.

Прыжки через препятствия.

Преодоление навесной, параллельной переправ (15–20 метров) с максимальной скоростью с интервалами отдыха по 5-8 раз. Преодоление крутонаклонной навесной переправы с уклоном вниз 10° – 15°.

Лазание по канату на скорость. Упражнения для развития ловкости

Упражнения на гимнастических снарядах, упражнения, выполняемые на гимнастическом бревне.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты. Движение по бревну, по жердям (гать). Командные действия. Упражнения для развития силы

Лазание по канату без помощи ног

Упражнения на перекладине: подтягивание на высокой перекладине из виса - мальчики, подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа - девочки.

Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Упражнения для мышц брюшного пресса. Сгибание и разгибание рук в упорах стоя, лёжа. Приседание на одной

и двух ногах с опорой рук. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната. Преодоление этапа «Подъем» свыше 20 м. Висы, подтягивание,

поднимание ног из положения виса на натянутых верёвочных перилах.

Преодоление навесной переправы без снаряжения.

Упражнения для развития гибкости и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук.

Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжением и подвижностью суставов.

Упражнения по развитию умения ориентироваться на местности Все виды ориентирования на местности.

Раздел 2. Воспитание

Цель: социально-педагогическая поддержка разностороннего развития учащихся, организация единого воспитательно-образовательного пространства.

Задачи:

- создать условия для самореализации личности каждого ребенка;
- воспитывать у детей нравственную и правовую культуру;
- формировать лидерские качества и организационные навыки;
- повышать эффективность работы по воспитанию гражданственности, патриотизма, духовности;
- создать условия для сохранения и укрепления здоровья учащихся;
- развивать новые формы сотрудничества учреждения и родителей.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Информационный продукт
1.	Юный турист	сентябрь	соревнования	фотоматериалы
2.	Мой самый лучший друг	сентябрь	Наблюдение, беседа	фотоматериалы

3.	«Разум и чувства, береги здоровье смолоду!»	октябрь	Спортивная эстафета	фотоматериалы
4.	Праздник посвященный дню матери «Мама, ангел на земле!»	ноябрь	Праздник	фотоматериалы
5.	День народного единства	ноябрь	Праздник	фотоматериалы
6.	«Новогодний хоровод»	декабрь	Праздничное представление	фотоматериалы
7.	«Во славу ратных дел»	февраль	Концерт на уровне учреждения	фотоматериалы
8.	Акция «Георгиевская ленточка»	май	акция	фотоматериалы
9.	Поход туристический	май	на уровне учреждения	фотоматериалы

Раздел 3. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график На 2026-2027 учебный год по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юные путешественники»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год группа 1	01.09.2026	31.05.2027	36	72	216ч.	2 раза в неделю по 3 часа
2 год группа 1	01.09.2026	31.05.2027	36	72	216ч.	2 раза в неделю по 3 часа
3 год группа 1	01.09.2026	31.05.2027	36	72	216ч.	2 раза в неделю по 3 часа

3.1 Методическое обеспечение программы:

Туристские слёты играют важную роль в формировании личности и всестороннем развитии ребёнка. При выполнении технико-тактических заданий вырабатываются коммуникативные навыки, гибкость и вариативность мышления, умения принимать верные решения в сложных условиях соревновательной деятельности. Туризм обладает большим воспитательным потенциалом: он способствует становлению силы воли, трудолюбия, целеустремлённости, взаимовыручки, ответственности.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения – не менее 10 человек, в последующие годы – не менее 8 человек. Занятия можно проводить с полным составом группы, но по мере роста опыта учащихся, следует больше внимания уделять групповым (2-3 человека) и индивидуальным занятиям, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация спортсмена-туриста.

В организации образовательного процесса предусматриваются различные формы проведения занятий, которые помогают сделать учебно-воспитательную деятельность более интенсивной, дифференцированной и гибкой, это: беседы, задания игровой направленности, викторины, соревнования, самостоятельная работа, походы. Но основной формой являются учебно-тренировочные занятия, в ходе которых умения и навыки должны отрабатываться до автоматизма, чтобы на соревнованиях учащиеся могли их выполнять технически быстро и правильно.

При проведении занятий рекомендуется применять методы, направленные:

- на приобретение специальных знаний (показ, идеомоторная тренировка, 30 демонстрация);
- на овладение двигательными умениями и навыками (метод расчленённого и целостного упражнения);
- на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств (равномерный, повторный, игровой, соревновательный), а также объяснительноиллюстрационный, репродуктивный, частично-поисковый, проблемный.

Туристские слёты проводятся по одному или нескольким видам спортивного туризма одновременно. В их программу входят соревнования и конкурсы. В зависимости от состава участников соревнования могут проводиться на сложных и простых дистанциях по видам: техника пешеходного туризма, контрольно-туристский маршрут, туристское ориентирование, соревнования по туристским навыкам. Дистанции на соревнованиях состоят из этапов: технически сложных, технически простых, этапов без физической нагрузки, этапов проверки начальных туристских навыков. Туристские слёты позволяют раскрыться и творческим способностям учащихся. Конкурсная программа выделяется как отдельный вид соревнований. Конкурсы могут быть самыми разнообразными в зависимости от поставленных задач. Например, конкурс туристской и самодеятельной песни, стенгазет, самоделок, фотографий, краеведов и др.

Рекомендуемое материально-техническое обеспечение (на 15 человек)

1. Веревка основная (50 м) 4 шт.
2. Веревка основная (40 м) 6 шт.
3. Веревка основная (25 м) 4 шт.
4. Веревка вспомогательная (60 м) 2 шт.
5. Петли прусика (веревка 6 мм) 15 шт.
6. Система страховочная (грудная обвязка, беседка) 15 шт.

7. Рукавицы для страховки и сопровождения 15 пар.
8. Карабины с закручивающейся муфтой 10 шт.
9. Карабины с полуавтоматически закручивающейся муфтой 12 шт.
10. Карабины с автоматически закручивающейся муфтой 30 шт.
11. Альпеншток 8 шт.
12. Блоки и полиспаст 4 шт.
13. Сдвоенная петля само страховки (диаметром 10 мм) 3 шт.
14. Устройство для спуска по вертикальным перилам типа «лепесток», «восьмерка», «рамка» 8 шт.
15. Аптечка медицинская в упаковке 1 шт.
16. Накидка от дождя 15 шт.
17. Компас жидкостный для ориентирования 15 шт.
18. Курвиметр 2 шт.
19. Лыжи 15 пар.
20. Лыжные палки 15 пар.
21. Лыжные ботинки 15 пар.
22. Мази лыжные 15 шт. 31
23. Планшеты для зимнего ориентирования 15 шт.
24. Призмы для ориентирования на местности 10 шт.
25. Компостеры для отметки прохождения КП 10 шт.
26. Секундомер электронный 2 шт.
27. Электромегафон 1 шт.
28. Радиостанции портативные 3 шт.
29. Костровое оборудование 1 шт.
30. Каны (котлы) туристские 2 компл.
31. Спальники 15 шт.
32. Палатки туристские походные 5 шт.
33. Коврики 15 шт.
34. Рюкзаки 15 шт.
35. Топор походный 2шт.
36. Тент 2шт.
37. Ремонтный набор 1 шт.
38. Учебные видеокассеты

Информационное обеспечение программы: дискография, иллюстрации, тестовые задания, карточки, топографические карты, карты-схемы, перфокарты.

Кадровое обеспечение программы: Монтус.М.В., Дьяченко С.А.

Раздел 4. Список литературы, используемой педагогом

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983
2. Константинов Ю. С., Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
3. Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб. пособие. - М.: ФСО РФ, 1998.

4. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М. 2001.
5. Варламов В. Г. Физическая подготовка туристов - пешеходников: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1979.
6. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
7. Константинов Ю. С. Программа для системы дополнительного образования «Юные судьи туристских соревнований»: - М.: ЦДЮТур, 1999.
8. Лукоянов П.И. Снаряжения для спортивного туризма: Самodelьное туристское снаряжение. М.: ФиС, 1986.
9. Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. - М.: ЦДЮТиК, 2003
10. Основы безопасности в пешем походе: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
11. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей /Сост. Ю. С. Константинов. - М.: ЦДЮТур РФ, 1995.
12. Спортивный туризм: Учеб. пособие /Под ред. С. П. Евсеева, Ю. Н. Федотова. - СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999.
13. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие /Под ред. Ж.К. Холодов В.С.Кузнецов. – М.: Изд. Центр «Академия», 2000, 32
14. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. для институтов и техникумов физической культуры / Сост. В. И. Ганопольский. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

Интернет-ресурсы для педагогов:

1. <http://www.edu.ru>– Федеральный портал «Российское образование»;
2. <http://dopedu.ru>– информационный портал системы дополнительного образования;
3. <http://nsportal.ru/cvrmagdagachi/v-pomoshch-pedagogam-dopolnitelnogoobrazovaniya>- в помощь педагогам дополнительного образования;
4. <http://www.vipress.ru>- журнал Дополнительное образование;
5. <http://pdo-online.ru> – портал для педагогов дополнительного образования;
6. <http://dop-obrazovanie.com>– сайт о дополнительном образовании.
7. <http://p31.навигатор.дети> – Навигатор дополнительного образования детей Белгородской области.
8. <http://dopedu.ru>– Информационный портал системы дополнительного образования детей.
9. <http://модельный-центр31.РФ>– Белгородский региональный модельный центр дополнительного образования детей.

Промежуточный контроль в конце первого года обучения

Тест по программе «Юные путешественники»

1. Понятие о туризме. Какие вы знаете виды туризма?
2. Назовите возможные опасности в походе.
3. Общие гигиенические требования в походе.
4. Назовите назначение и состав медицинской походной аптечки.
5. Правила оказания первой помощи при отравлениях и желудочно-кишечных заболеваниях.
6. Назовите признаки отморожения и правила оказания доврачебной помощи.
7. Как избежать ожогов, тепловых и солнечных ударов?
8. Правила оказания первой помощи при ожогах, тепловом и солнечном ударе.
9. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениях острыми предметами, при появлении гнойных ран.
10. Как остановить кровотечение из раны?
11. Назовите признаки ушибов, растяжений и правила оказания первой помощи.
12. Признаки вывихов, переломов и правила оказания доврачебной помощи. Порядок наложения шин.
13. Назовите причины возникновения потертостей, наминов, мозолей. Порядок оказания первой помощи.
14. Назовите способы и правила транспортировки пострадавшего.
15. Что входит в перечень личного снаряжения? Требования к одежде и обуви.
16. Перечислите, что входит в групповое снаряжение.
17. Как правильно уложить вещи в рюкзак и обеспечить его влагонепроницаемость?
18. Порядок установки палаток различных типов и размещение в них вещей, предохранение палаток от намокания.
19. Цели походов. Классификация походов по степеням.
20. Назовите туристские должности в группе. Постоянные и временные должности.
21. Правильная организация движения группы на маршруте. Режим и темп движения, привалы, питьевой режим.
22. Выбор места для ночлега (бивуака). Основные требования к месту бивуака.
23. Дайте общую характеристику к естественным препятствиям. Преодоление рек, заболоченных участков.
24. Требования безопасности: на транспорте, при преодолении препятствий. 2
5. Какие вы знаете узлы, применяемые в туризме. Назовите группы по назначению.
26. Основные типы костров и их назначение.

27. Выбор места для костра. Меры безопасности при обращении с огнем. Экологические требования.

28. Что относится к костровым приспособлениям. Варочная посуда. Способы подвески котлов.

29. Способы сушки личного снаряжения. Уход за снаряжением.

30. Ремонт снаряжения. Ремонтный набор и что в него входит?

Промежуточный контроль в конце второго года обучения

Тест по программе «Юные путешественники»

1. Набор продуктов для приготовления пищи на костре. Перекус. Упаковка и хранения продуктов.
2. Суточные нормы продуктов на человека. Понятие о меню-раскладке.
3. Как правильно выбрать место забора воды для приготовления пищи.
4. Назовите способы обеззараживания воды.
5. Понятие о топографической карте, её значение для туристов.
6. Содержание топографической карты. Разграфка и номенклатура топокарт.
7. Понятие о масштабе. Виды масштабов.
8. Какой из двух масштабов крупнее: а) 1 : 50000 или б) 1 : 500 000.
9. Назовите способы измерения расстояний на карте. Работа с численным и линейным масштабами.
10. Сколько метров на местности соответствует 1 см на карте масштаба 1 : 25000?
11. Назовите виды условных знаков и их общие свойства.
12. Как делятся условные топонимы по группам? Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.
13. Что изображают представленные топонимы? (По усмотрению проверяющего).
14. Назовите способы изображения рельефа на картах. Сущность горизонталей.
15. Назовите типичные формы рельефа и их изображения на топокартах.
16. Назовите градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.
17. Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный.
18. Определение истинного азимута на местности.
19. Определение магнитного азимута на местности.
20. Компас. Типы компасов и их назначение.
21. Какие вы знаете способы ориентирования на местности?
22. Какие вы знаете способы измерения расстояний на местности?
23. Назначение спортивной карты и её отличие от топокарты.
24. Назовите виды соревнований по спортивному ориентированию.
25. Географическое положение Белгородской области. Рельеф. Полезные ископаемые.
26. С какими областями граничит Белгородская область?
27. Назовите основные реки и озера Белгородской области и г. Алексеевка.
28. Административное деление области. Назовите крупные города.

29. Назовите самые крупные предприятия области и г. Алексеевка.