

**Муниципальный орган управления образованием Управление образованием
городского округа Красноуфимск**

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Станция детского и юношеского туризма и экскурсий»**

**РАССМОТРЕНО
на заседании
Педагогического совета
МАУ ДО СЮТ 31.09.2026**



ПРИЖДАЮ

Директор МАУ ДО СЮТ

Махров В.Д.

Приказ от 31.08.2026

Дополнительная общеразвивающая программа

туристско-краеведческой направленности

«ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА»

Возраст обучающихся: с 7 до 14 лет

Срок реализации программы - 4 года

Кузнецов Антон Александрович
Педагог дополнительного образования

г. Красноуфимск, 2026г.

Пояснительная записка.

Направленность программы: туристско-краеведческая.

Актуальность программы: Дополнительная общеразвивающая программа «Основы спортивного туризма» (далее - Программа) является составительской и разработана в соответствии с

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ,

- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р,

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки России от 18.11.2015 г. 09-3242,

- Приказом Министерство образования и науки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»,

- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 (новая редакция Минпросвещения России от 30.09.2020г. № 533) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Уставом МАУ ДО СЮТ.

Туристско-краеведческая форма учебно-воспитательной работы является эмоционально яркой и очень содержательной стороной жизни детей. Такая форма работы способствует: укреплению здоровья, разностороннему воспитанию, становлению гражданственности и патриотизма подрастающего поколения. Особенно актуальными в настоящее время являются: укрепление здоровья обучающимся через дозированные физические нагрузки, знакомство воочию с красивейшими ландшафтами страны, непосредственный контакт с природой. В туризме гармонично сочетаются все стороны человеческой деятельности: интеллектуальная, физическая и эмоциональная. Занятия туризмом позволяют рационально организовать досуг обучающихся, развить физические качества за счет занятия физкультурой, участия в соревнованиях или походах. В процессе туристской деятельности расширяется сфера общения обучающихся, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности.

Программа разработана с учётом потребности населения городского округа Красноуфимск. Полученные знания обучающиеся могут использовать на уроках географии, ОБЖ. Программа не предполагает конкурсного отбора, рассчитана на сопровождение всех категорий обучающихся.

Цель программы: Развитие физических и творческих способностей детей, формирование у обучающихся навыков по туризму и краеведению.

Обучающие задачи:

- обучить основам техники пешеходного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах, на экскурсиях;
- обучить основам техники спортивного туризма;

Развивающие задачи:

- развивать творческую, познавательную и созидательную активность;
- расширять знания об окружающем мире;
- укреплять здоровье, воспитывать физическую культуру в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;
- способствовать развитию спортивных достижений обучающихся;
- развивать лидерские качества отдельных обучающихся и умение строить отношения взаимоуважения и сотрудничества в группе.

Воспитывающие задачи:

- воспитывать любовь к природе и местам родного края ;
- формировать умение видеть красоту окружающего мира;
- способствовать развитию коллектива в группе, созданию обстановки доброжелательности, психологического комфорта, удовлетворению потребности обучающихся в общении;
- приобщать к здоровому образу жизни;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни

Адресат программы: обучающихся: 9-18 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Коллектив объединения получается разновозрастным, что позволяет педагогам использовать опыт старших, поручать им организацию фрагментов занятий с младшими обучающимися. Тем самым развивать лидерские качества и поощрять взаимоконтроль и взаимовыручку в группе.

Режим занятий: Занятия проводятся по 2 раза в неделю по 2 часа. Число обучающихся в учебной группе составляет 10-15 человек.

Форма обучения: очная, в том числе с применением электронного обучения,

дистанционных образовательных технологий.

Объём программы- 576 ч.

Виды занятий. Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете, учебно-тренировочное занятие на местности, занятие по общей физической подготовке и специальной физической подготовке в спортивном зале и на местности, соревнования, конкурс, поход, путешествие, игра и др.

Уровневость программы: традиционная.

Учебно-тематический план, 1 год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего часов	теория	практика	
1	Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся в детских объединениях МАУ ДО СЮТ Основы техники безопасности.	2	2	0	Опрос.
2	Туристское снаряжение личное и групповое (одежда и снаряжение для занятий спортивным туризмом)	4	2	2	Наблюдение, практическое задание, контрольное задание.
3	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Питание и режим дня спортсмена.	6	2	4	Опрос, практическое задание, наблюдение.
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь.	8	4	4	Опрос, практическое задание, наблюдение.
5	Основы туристской подготовки	16	6	10	Контрольное задание, наблюдение, ПВД.
7	Ориентирование на местности	24	10	14	Опрос, практическое задание.
8	Нормативная база по спортивному туризму	2	2	0	Опрос.
10	Основы техники спортивного туризма	38	10	28	Контрольное задание, наблюдение.
12	Физическая подготовка	40	0	40	Опрос, наблюдение.
13	Участие в соревнованиях	за сеткой часов			
14	Походы выходного дня	за сеткой часов			
	Сдача контрольных нормативов	4	0	4	Контрольное задание, наблюдение.
	Итого:	144	38	106	

Содержание учебно-тематического плана, 1 год обучения

1. Вводное занятие. Комплектование группы. Знакомство.

Теория: Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения обучающихся в МАУ ДО СЮТ

2. Туристское снаряжение личное и групповое (одежда и снаряжение для занятий спортивным туризмом).

Теория: Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий в помещении и на местности в зависимости от сезона и вида спортивного туризма. Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами.

Личное специальное снаряжение. Условия применения каждого элемента личного снаряжения. Условия хранения и использования.

Понятие о групповом специальном снаряжении. Условия хранения, использования.

Снаряжение для дистанций с ориентированием: компас, планшет. Правила их эксплуатации и хранения.

Лыжи, лыжные ботинки, палки, требования к ним. Требования к чистке, стирке, хранению.

Практика: Подбор личного снаряжения для прохождения дистанций 1 класса. Подбор личного снаряжения для прохождения дистанции 2 класса. Уход за снаряжением для лыжных дистанций. Ремонт снаряжения.

3. Основы гигиены и здоровый образ жизни. Питание и режим дня спортсмена.

Теория: Систематическое занятие физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов. Здоровый образ жизни, общее понятие и содержание. Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, содержание и задачи. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Мышечная деятельность. Тренированность и ее физиологические показатели. Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма.

4. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь.

Теория: Значение и содержание врачебного контроля. Значение и содержание самоконтроля.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

Практика: Комплектование групповой аптечки. Индивидуальная аптечка спортсмена-туриста.

5. Основы туристской подготовки

Теория: Лагерное оборудование: палатки, спальники, коврики, костровые принадлежности, тенты, посуда для приготовления пищи, ремнабор. - Гигиена в условиях полевого лагеря. - Комплектование группы, распределение обязанностей. - Должности в группе постоянные и временные. - Личное и групповое специальное снаряжение для организации полевого лагеря в зимнее и летнее время года. - Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность. - Правила установка палатки в различных условиях. - Типы костров, правила разведения. - Места для приготовления пищи. - Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. - Обязанности завхоза. Меню.

Практика: Организация бивуака, полевого лагеря. Выбор места. Правила установки палаток. Заготовка дров. Правила работы с пилой, топором, ножами. Уборка места лагеря. Ремонт и сдача снаряжения и оборудования полевого лагеря.

6. Основы спортивного ориентирования. Топография и ориентирование на местности.

Теория: Карта для спортивного ориентирования и карта топографическая – их общность и различия. Условные знаки спортивных карт. Масштаб карты. Определение расстояния на карте. Определение сторон света. Местность, ее квалификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.

Практические занятия: Измерение расстояния по карте и на местности. Составление плана местности.

Теория: Устройство компаса. Типы компасов. Правила обращения и работы с компасом. Основные направления на стороны горизонта. Ориентир. Что может служить ориентиром. Определение азимута по компасу. Ориентирование карты по компасу. Определение азимута на объект. Движение по азимуту, его применение на дистанциях соревнований и в походе. Правила организации движения по азимуту и контроль за точностью движения по азимуту. Контрольный азимут. Сверка компасов. Техника измерений азимутов на местности.

Практика: Работа с компасом. Движение по азимуту на заданное расстояние (до заданного ориентира). Прогулка в лес с картой. Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию.

Теория: Способы измерения расстояний на местности и на карте. Измерение расстояний курвиметром, линейкой и с использованием нитки. Таблица переводов пар шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение расстояния по времени движения на дистанциях соревнований и в походах. Основные технические приемы ориентирования на местности.

Практика: Ориентирование на различных ландшафтах. Ориентирование по солнцу и звездам. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Определение пройденного расстояния временем движения, парами шагов и пр. Движение по легенде. Способы ориентирования по спутниковому навигатору.

7. Нормативная база по спортивному туризму.

Теория: Знакомство с основными положениями «Правил соревнований по спортивному туризму» и Регламентами проведения соревнований. Знакомство с разделами Регламентов проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная» и «дистанции – лыжные». Понятие о Разрядных требованиях. Условия выполнения юношеских разрядов, 3 взрослого.

8. Основы техники спортивного туризма.

Теория: Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Практические занятия. Изучение техники вязания узлов: «штык», «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой», «встречный», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

Отработка умений и навыков индивидуального прохождения этапов, дистанций.

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

9. Физическая подготовка (ОФП и СФП).

Общefизическая подготовка:

- Строевые упражнения: построение в шеренгу, расчет, построение в колонну, передвижения строем в колонну по одному, по два, по три.
- Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости.
- Бег в медленном темпе 5-10 минут.
- Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров.
- Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров.
- Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад.
- Подтягивание на перекладине.
- Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.
- Подвижные игры.
- Эстафеты.
- Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.
- Ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе).
- Упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа.
- Бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге.
- Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса.
- Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).
- Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений.
- Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.
- Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Специальная физическая подготовка:

- Упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, бег в гору (5-20 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе.
- Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений.
- Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (2-3 км.), лыжные кроссы (до 3 км.), бег по лестнице.
- Упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа и из положения стоя наклоном назад.
- Упражнения на развитие силы: совершенствование выполнения упражнений первого года.
- Упражнения на развитие быстроты: совершенствование выполнения упражнений первого года. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением направления по зрительному сигналу. Бег на лыжах с учетом времени (500 – 700 метров.).
- Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (3-4 км.), лыжные кроссы (до 5 км.), бег по лестнице. Чередования бега на лыжах с максимальной и умеренной скоростью
- Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений первого года.

- Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).
- Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений.
- Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.
- Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

10. Участие в соревнованиях по спортивному туризму.

Участие в течение учебного года в соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин дистанции) 1-2 класса.

11. Походы выходного дня

Участие в течение учебного года в походах выходного дня по своей местности.

Сдача контрольных нормативов. Обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовке, а так же проходят тестирование по теории 2 раза в течение учебного года.

Обучающиеся знают:

состояние и развитие спортивного туризма в России и в своем регионе;

вероятность травматизма на занятиях спортивным туризмом.

Основы оказания первой доврачебной помощи;

основы планирования спортивной тренировки;

периоды и этапы годичного цикла тренировки, содержание и задачи;

характеристику технических приемов по пешеходному и лыжному туризму;

календарный план спортивных мероприятий: соревнований по спортивному туризму, учебно-тренировочных сборов и т.д.;

Обучающиеся умеют:

анализировать прошедший этап начальной подготовки;

самостоятельно планировать тренировку;

читать карту с одновременным слежением за местностью;

выполнять упражнения на развитие специальных качеств;

передвигаться на лыжах классическим и свободным стилями;

участвовать в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по спортивному туризму и ОФП в группах этапа учебно-тренировочной подготовки в качестве стажера;

выполнять контрольно-переводные нормативы;

выполнять норматив с 1 юношеского спортивного разряда до 2 взрослого спортивного разряда по спортивному туризму.

Учебно-тематический план, 2 год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего часов	теория	практика	
1	Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся в детских объединениях МАУ ДО СЮТ Основы техники безопасности.	2	2	0	Опрос.
2	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Питание и режим дня спортсмена.	6	2	4	Наблюдение, практическое задание, контрольное задание.
3	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь.	8	4	4	Опрос, практическое задание, наблюдение.
4	Организация туристского быта.	8	4	4	Опрос, практическое задание анкетирование, ПВД
5	Спортивное ориентирование.	16	6	10	Наблюдение, опрос, тестирование, экскурсия.
6	Основы спортивного туризма	56	6	50	Контрольное задание, наблюдение, ПВД.
7	Физическая подготовка	24	0	24	Наблюдение, практическое задание.
8	Специальная физическая подготовка	20	6	14	Опрос, наблюдение, практическое задание.
9	Участие в соревнованиях	за сеткой часов			
10	Походы выходного дня	за сеткой часов			
11	Сдача контрольных нормативов	4		4	Контрольное задание, наблюдение.
	Итого:	144	49	95	

Содержание учебно-тематического плана, 2 год обучения

1. Вводное занятие. Комплектование группы. Знакомство.

Теория: Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения обучающихся в МАУ ДО СЮТ

2. Основы гигиены и здоровый образ жизни. Питание и режим дня спортсмена.

Теория: Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Практические занятия. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах. Оптимальный режим дня, учитывая физиологию организма. Необходимые продукты питания для получения энергии в течении дня.

Теория: Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Практические занятия. Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре в ПВД

3. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь.

Теория: Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях.

Практические занятия. Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Оказание первой помощи условно пострадавшим.

Теория: Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — 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. Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

4. Организация туристского быта.

Теория: Требования к месту бивака.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия. Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором. ПВД.

5. Основы спортивного ориентирования.

Теория: Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП.

Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий.

Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником.

Определение точки стояния. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров.

Практика: Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие "памяти карты". Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Технические приемы и способы ориентирования.

Теория: Тактика ориентирования. Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Тактические командные действия на соревнованиях. Выбор рационального пути для нахождения КП. Действия участника на последних минутах контрольного времени. Подсчет результата участника с учетом превышения контрольного времени.

Практические занятия. Тактические действия на дистанции при выборе пути движения. Отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени.

6. Основы спортивного туризма

Теория: Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на туристских дистанциях. Терминология, применяемая в спортивном туризме.

Изучение технических приемов (по готовым перилам):

- Подъем по склону: спортивный спуск, спуск с самостраховкой, с судейской страховкой, с верхней командной страховкой;

- Движение по горизонтальным перилам: по бревну, по параллельным перилам, по тонкому льду, по навесной переправе;

- Траверс склона;

- Организация командного сопровождения.

Характеристика техники лыжного туризма:

- Стили лыжного бега: классический и свободный.

- Скоростной спуск.

- Тропление лыжни.

- Слаломный спуск.

Практика: Освоение элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в личном и командном первенстве 1-2 класса.

- Движение по бревну через реку и овраг по перилам;

- Траверс по перилам;

- Спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;

- Спортивный спуск с самостраховкой;

- Переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);

- Движение по веревке с перилами (параллельные перила);

Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой. Индивидуальная оценка соревновательной деятельности. Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов. Ошибки выполнения технических приемов и их причины.

7. Физическая подготовка

Теория. Понятие «общая и специальная физическая подготовка», их значение, особенности проведения на занятиях туризмом и краеведением.

Практические занятия. Упражнения для разминки тела перед занятием на все группы мышц. Кросс по пересеченной местности, бег, Упражнения на развитие выносливости.

Подвижные игры и эстафеты. Гимнастические упражнения.

8. Специальная физическая подготовка

Практические занятия Упражнения на развитие выносливости. Бег в медленном темпе Бега «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Кросс и туристские походы. Бег по дистанции «Техника пешеходного туризма» в среднем темпе до 300 м, с преодолением не менее 5 технических этапов. Упражнения на развитие быстроты. Преодоление этапа «Параллельная переправа» (15-20 м) с максимальной скоростью с интервалами отдыха - 4-6 раз. Преодоление этапа «Подъем» (20 м) — 4-6 раз. Элементы акробатики: кувырки, перекуты, перевороты. Переправа по бревну через канаву; переправа по качающемуся бревну. Командное прохождение этапов «Параллельная переправа», «Гать», «Кочки». Упражнения для развития силы. Подтягивание на перекладине: мальчики — на высокой, девочки — на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Подтягивание, поднимание ног из положения в висе на натянутых веревочных перилах. 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.

9. Участие в соревнованиях по спортивному туризму.

Участие в течение учебного года в соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин дистанции) 1-2 класса.

10. Походы выходного дня

Участие в течение учебного года в походах выходного дня по своей местности.

11. Сдача контрольных нормативов.

Обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовке, а так же проходят тестирование по теории 2 раза в течение учебного года.

Обучающиеся знают:

состояние и развитие спортивного туризма в России и в своем регионе;

вероятность травматизма на занятиях спортивным туризмом.

Основы оказания первой доврачебной помощи;

основы планирования спортивной тренировки;

периоды и этапы годичного цикла тренировки, содержание и задачи;

характеристику технических приемов по пешеходному и лыжному туризму;

календарный план спортивных мероприятий: соревнований по спортивному туризму, учебно-тренировочных сборов и т.д.;

Обучающиеся умеют:

анализировать прошедший этап начальной подготовки;

самостоятельно планировать тренировку;

читать карту с одновременным слежением за местностью;

выполнять упражнения на развитие специальных качеств;

передвигаться на лыжах классическим и свободным стилями;

участвовать в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по спортивному туризму и ОФП в группах этапа учебно-тренировочной подготовки в качестве стажера;

выполнять контрольно-переводные нормативы.

Учебно-тематический план, 3 год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего часов	теория	практика	
1	Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся в детских объединениях МАУ ДО СЮТ Основы техники безопасности.	2	2	0	Опрос.
2	Топография и ориентирование	14	6	8	Наблюдение, практическое задание, контрольное задание.
3	Основы гигиены и первая помощь	10	4	6	Опрос, практическое задание, наблюдение.
4	Основы туристской подготовки	22	10	12	Опрос, практическое задание анкетирование, ПВД, поход.
5	Личное и групповое туристское снаряжение	8	3	5	Наблюдение, опрос, тестирование.
6	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	18	8	10	Опрос, поход.
7	Краеведение	14	8	6	Контрольное задание, наблюдение, экскурсия.
8	Общая физическая подготовка	25	0	25	Опрос, наблюдение, практическое задание.
9	Специальная физическая подготовка	25	9	16	Наблюдение, практическое задание.
10	Участие в соревнованиях	за сеткой часов			Контрольное задание, наблюдение.
11	Сдача контрольных нормативов	6	0	6	Контрольное задание, наблюдение.
12	Итого:	144	50	94	

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Теория: Законы, нормы, правила туриста. Требования по соблюдению техники безопасности во время туристской прогулки, похода и при занятиях физическими упражнениями. Инструктаж по ТБ. Знакомство с планом работы объединения, массовыми мероприятиями.

2. Топография и ориентирование

Теория: Условия. Правила соревнований ориентирования по выбору. Контрольное время.

«Стоимость» КП. Подведение результатов.

Практические занятия. Знакомство с картографическими и материалами соревнований ориентирования по выбору. Действия участника на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша. Условные знаки спортивных карт.

Теория: Определение контрольных направлений с помощью компаса и карты по объектам местности. Ориентирование на маркированной трассе. Тактика ориентирования. Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Выбор рационального пути для нахождения КП. Действия участника на последних минутах контрольного времени. Подсчет результата участника с учетом превышения контрольного времени.

Практические занятия. Отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени.

3. Основы гигиены и первая помощь

Теория: Соблюдение гигиенических требований на многодневных соревнованиях. Профилактика травматизма и заболеваний. Помощь при различных травмах.

Практические занятия. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему.

Теория: Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

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

4. Основы туристской подготовки

Теория: Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона. «Карманное» питание.

Практические занятия: Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах.

Теория: Изучение маршрута похода с помощью отчетов групп, прошедших этот маршрут.

Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

6. Техника спортивного туризма

Теория: Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на туристских дистанциях 2-3 класса. Изучение технических приемов (с наведением перил):

- Подъем по склону: спортивный спуск, спуск с самостраховкой, с судейской страховкой, с верхней командной страховкой;

- Движение по горизонтальным перилам: по бревну, по параллельным перилам, по тонкому льду, по навесной переправе;
- Переправа первого участника;
- Траверс склона;
- Организация командного сопровождения.

Практика: Освоение элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в личном и командном первенстве 2-3 класса.

- Движение по бревну через реку и овраг по перилам;
- Траверс по перилам;
- Спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- Спортивный спуск с самостраховкой;
- Переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);

Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой.

Индивидуальная оценка соревновательной деятельности. Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов. Ошибки выполнения технических приемов и их причины.

Теория: Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций 2-го и 3-го классов. 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. Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» и «страхуемый». Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (сдергивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах.

Практические занятия. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования

техники прохождения различных

- с использованием специального туристского снаряжения: организация сопровождения и

переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем

- траверс
- спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями;
- организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями;
- переправа через реку вброд по перилам, наведенным судьями.
- Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой встречный», «схватывающий», «стремя», «двойной проводник», «удавка», «шкотовый», «карабинная удавка», «брамшкотовый». Штрафы за совершенные ошибки.

Освоение элементов технических приемов на дистанции командного первенства 3 класса:

- подъем, спуск по склону с верхней командной страховкой;
- транспортировка груза на этапах.

Техника лыжного туризма: - слаломный спуск. - торможение «плугом» и «полуплугом»; - торможение в заданном квадрате;

7. Краеведение

Теория: Общегеографическая характеристика родного края. Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения. Сведения о прошлом края, памятники истории и культуры, известные люди края. История своего населенного пункта.

Практические занятия. Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев. Участие в соревнованиях по историческому ориентированию.

8. Общая физическая подготовка

Теория: Знакомство с нормативами ГТО, видами спорта и упражнениями для сдачи нормативов.

Практические занятия. Подготовка и сдача нормативов ГТО, ОФП на все группы мышц.

9. Специальная физическая подготовка

Практические занятия. Упражнения на развитие специальной выносливости. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Кроссы и туристские походы. Бег с изменением скорости, темпа и

продолжительности в различных условиях местности. 12 минутный тест Купера. Преодоление этапа «Параллельная переправа» (15-20 м) с максимальной скоростью с интервалами отдыха - 4-6 раз. Преодоление этапа «Подъем» (20 м) — 4-6 раз.

Упражнения для развития ловкости. Командное прохождение этапов «Параллельная переправа», «Гать», «Кочки». Упражнения для развития силы. Подтягивание на перекладине: мальчики — на высокой, девочки — на низкой.

Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах.

10. Участие в соревнованиях

Участие в течение учебного года в районных, городских, областных соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин дистанции).

11. Сдача контрольных нормативов

. Обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовке, а так же проходят тестирование по теории 3 раза в течение учебного года.

Обучающиеся знают:

состояние и развитие спортивного туризма в России и в своем регионе;

вероятность травматизма на занятиях спортивным туризмом.

Основы оказания первой доврачебной помощи;

основы планирования спортивной тренировки;

периоды и этапы годичного цикла тренировки, содержание и задачи;

характеристику технических приемов по пешеходному и лыжному туризму;

календарный план спортивных мероприятий: соревнований по спортивному туризму, учебно-тренировочных сборов и т.д.;

Обучающиеся умеют:

анализировать прошедший этап начальной подготовки;

самостоятельно планировать тренировку;

читать карту с одновременным слежением за местностью;

выполнять упражнения на развитие специальных качеств;

передвигаться на лыжах классическим и свободным стилями;

участвовать в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по спортивному туризму и ОФП в группах этапа учебно-тренировочной подготовки в качестве стажера;

выполнять контрольно-переводные нормативы;

Учебно-тематический план, 4 год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего часов	теория	практика	
1	Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся в детских объединениях МАУ ДО СЮТ Основы техники безопасности.	2	2	0	Опрос.
2	Общественно-полезная и природоохранная работа туристов	6	3	3	Наблюдение, контрольное задание.
3	Основы гигиены и первая помощь	12	8	4	Опрос, практическое задание, наблюдение.
4	Основы туристской подготовки	22	8	14	Опрос, практическое задание анкетирование, ПВД.
5	Топография и ориентирование	16	10	6	Наблюдение, опрос, тестирование, экскурсия.
6	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	14	6	8	Опрос, поход.
7	Краеведение	12	6	6	Контрольное задание, наблюдение.
8	Общая физическая подготовка	24	0	24	Опрос, наблюдение, практическое задание.
9	Специальная физическая подготовка	30	10	20	Наблюдение, практическое задание.
10	Участие в соревнованиях	за сеткой часов			Контрольное задание, наблюдение.
11	Сдача контрольных нормативов	6	0	6	Контрольное задание, наблюдение.
12	Итого:	144	53	91	

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Теория. Нормативные документы по туризму.

Требования по соблюдению техники безопасности во время туристской прогулки, похода и при занятиях физическими упражнениями. Инструктаж по ТБ. Знакомство с планом работы объединения, массовыми мероприятиями.

2 Общественно-полезная и природоохранная работа туристов

Практические занятия. Туристско-экологические мероприятия. Природоохранная деятельность туристов: участие в экологических акциях, марафонах.

3. Основы гигиены и первая помощь

Теория: Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим. Наиболее возможные заболевания и травмы, их симптомы и признаки. Остановка кровотечений. Наложение шин при переломах. Наложение бинтов. Асептическая обработка ран и поврежденных участков. Искусственное дыхание, массаж сердца. Причины, симптомы и первая помощь, профилактика травм и простудных заболеваний (воспаление легких, ангина), желудочно-кишечных заболеваний, ядовитых укусов, гнойничковых заболеваний кожи, ожогов, снежной слепоты, теплового и солнечного ударов, обморожений, общего переохлаждения, удушья, растяжений, вывихов и разрывов связок, потертостей, поверхностных ушибов, внутренних кровотечений, обмороков, поражений молнией, шокового состояния. Состав медицинской аптечки, назначение и количество средств, упаковка аптечки. Травмы и заболевания, требующие немедленной транспортировки больного к месту врачебной помощи или полного покоя до прибытия врача. Меры против обморожения и переохлаждения организма и оказание первой помощи.

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

Теория: Организация транспортировки и сопровождения пострадавшего.

Штатные средства транспортировки пострадавшего: носилки и их виды. Изготовление средств транспортировки пострадавших из подручных материалов.

Практические занятия. Изготовление носилок, волокуш, различные виды транспортировки пострадавшего.

4. Основы туристской подготовки

Практические занятия. Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2-го, 3-го классов. Формирование умений и навыков на этапах: подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных участником; прохождение бревна с самонаведением перил, «маятником»; наклонная навесная переправа (угол наклона веревки более 20°) вверх и вниз; движение по наклонным перилам (угол наклона веревки более 20°) вверх и вниз; подъем, и спуск по Вертикальным перилам подъем — траверс — спуск по вертикальным перилам. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Теория: Технические этапы дистанций 3-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их преодоления. Техничко-тактические приемы работы на этапе, дистанции. Разработка и корректировка тактических схем прохождения дистанций соревнований.

Практические занятия. Организация командной страховки. Слаженность, слаботанность команды, взаимопонимание, взаимопомощь и поддержка при изменении тактики и техники работы на этапе и в нестандартных (экстремальных, аварийных) ситуациях. Совершенствование работы команды и каждого спортсмена на дистанциях спортивного туризма. Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2-го класса. Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го класса по технике пешеходного туризма: с использованием специального туристского снаряжения: подъем, спуск по склону с самостраховкой, траверс по перилам, наведенным командой; подъем — траверс — спуск по перилам, наведенным командой; переправа через реку вброд по перилам, наведенным командой; переправа через водную преграду на плавательных средствах; преодоление скального участка. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

5. Топография и ориентирование

Теория: Виды топографических карт и основные сведения о них.. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты, виды спортивных карт. Условные знаки спортивных карт: масштабные, немасштабные, линейные и площадные; населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

Практические занятия. Тестирование на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности.

Теория: Способы измерения расстояний на карте и на местности.

Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага.

Практические занятия: Измерение длины шага.различных отрезков на карте и на

местности. Прохождение отрезков различной длины.. Зачётный диктант.

Теория: Специальные качества ориентировщика («чувство» расстояния, направления, чтение карты). Изображение рельефа. Высота сечения. Степень надежности ориентиров. Символьные легенды КП. Последовательность действий при прохождении дистанции. Ошибки ориентировщика.

Практические занятия. Комплексное чтение спортивных карт. Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости, растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Движение по солнцу без компаса. Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Движение по маркированной трассе с прогнозированием нитки. Измерение расстояний на местности.

6. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Теория: Организация взаимопомощи при преодолении естественных препятствий.

Маршрут группы и график движения. Движение в походной группе по тропам, дорогам и вдоль шоссе. Организация отдыха и привала. Ритм и темп движения во время лыжной прогулки. Соблюдение дисциплины. Движение группы по азимуту. Преодоление водных преград в зимнем лыжном походе.

Практические занятия: Отработка и оценочный контроль физических упражнений по технике движения и преодоления препятствий.

7. Краеведение

Теория: Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места.

Практические занятия: Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края.

Практические занятия : Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе.

Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте.

Практические занятия: Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода. Отчёт по туристическому маршруту.

8. Общая физическая подготовка

Теория. Понятие «общая физическая подготовка», плавание их значение, особенности проведения на занятиях туризмом и краеведением.

Практические занятия. Круговая тренировка на все группы мышц, плавание в бассейне.

9. Специальная физическая подготовка

Практические занятия. Упражнения на развитие специальной выносливости. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Кроссы и туристские походы. Бег с изменением скорости, темпа и

продолжительности в различных условиях местности. 12 минутный тест Купера. Преодоление этапа «Параллельная переправа» (15-20 м) с максимальной скоростью с интервалами отдыха - 4-6 раз. Преодоление этапа «Подъем» (20 м) — 4-6 раз.

Упражнения для развития ловкости. Командное прохождение этапов «Параллельная переправа», «Гать», «Кочки». Упражнения для развития силы. Подтягивание на перекладине: мальчики — на высокой, девочки — на низкой.

Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах.

10. Участие в соревнованиях

Участие в течение учебного года в районных, городских, областных соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин дистанции).

11. Сдача контрольных нормативов

. Обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовке, а так же проходят тестирование по теории 3 раза в течение учебного года.

Обучающиеся знают:

состояние и развитие спортивного туризма в России и в своем регионе;

вероятность травматизма на занятиях спортивным туризмом.

Основы оказания первой доврачебной помощи;

основы планирования спортивной тренировки;

периоды и этапы годичного цикла тренировки, содержание и задачи;

характеристику технических приемов по пешеходному и лыжному туризму;

календарный план спортивных мероприятий: соревнований по спортивному туризму, учебно-тренировочных сборов и т.д.;

Обучающиеся умеют:

анализировать прошедший этап начальной подготовки;

самостоятельно планировать тренировку;

читать карту с одновременным слежением за местностью;

выполнять упражнения на развитие специальных качеств;

передвигаться на лыжах классическим и свободным стилями;

участвовать в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по спортивному туризму и ОФП в группах этапа учебно-тренировочной подготовки в качестве стажера;

выполнять контрольно-переводные нормативы;

Планируемые результаты

По окончании первого года обучения

Предметные результаты

- приобретение определенных знаний, умений, навыков, освоенных обучающимися в ходе изучения предмета:
- правила ТБ, правила пожарной безопасности,
- значение и влияние занятий туризмом для человека
- название личного и группового снаряжения,
- туристические должности в походе: временные и постоянные,
- типы и назначения костра;
- ТБ при работе с топором, при разведении костра,
- значение личной гигиены туриста
- состав медицинской аптечки,
- значение физической и специальной подготовки туриста,
- назначения карты, компаса, понятие «азимут»,
- основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края,
- узлы, классификацию по использованию.

будут уметь:

- выполнять правила безопасности во время похода, занятий физической подготовки,
- подбирать снаряжение в зависимости от условий похода,
- составлять список личного и группового снаряжения,
- выполнять общие обязанности участников похода,
- укладывать рюкзак,
- разводить костер различными способами,
- выполнять обязанности в соответствии с туристической должностью в походе,
- вязать узлы «прямой», «восьмёрка», «стремя», «встречный», «брамшкотовый», «булинь», «двойной проводник»,
- формировать походную аптечку,
- правила работы с компасом по определению сторон горизонта.

Личностные результаты

- развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности – качеств весьма важных в практической деятельности любого человека;
- воспитание чувства справедливости, ответственности;

- развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- усвоение обучающимися способов универсальных учебных действий и коммуникативных навыков, которые обеспечивают способность учащихся к самостоятельному усвоению новых знаний и навыков;
- развитие мотивации, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

По окончании второго года обучения

Предметные результаты- приобретение определенных знаний, умений, навыков, освоенных обучающимися в ходе изучения предмета:

- понятие «групповое снаряжение», требования к нему,
- правила установки палатки, обустройство бивака,
- состав и назначение ремонтного и хозяйственного набора,
- требования к движению туристической группы на маршруте,
- способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы оказания первой помощи в походе,
- туристические маршруты края,
- памятники истории, культуры и природы Красноуфимска и Красноуфимского района,
- основные приемы само/страховки,
- способы обеззараживания воды,
- понятие «масштаб», «топографическая карта», «условные топографические знаки», будут уметь:
- подгонять снаряжение и осуществлять его мелкий ремонт,
- устанавливать палатку, устраивать бивак,
- маркировать веревку,
- уметь преодолевать естественные и искусственные препятствия дистанций 2-го класса, используя страховку.
- надевать страховочную систему,
- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса,

- работать с компасом,
- читать изображение топографических знаков,
- обрабатывать простейшие раны при мозолях, порезах,
- разрабатывать план однодневного похода.

Личностные результаты

- развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности – качеств весьма важных в практической деятельности любого человека;
- воспитание чувства справедливости, ответственности;
- развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- формирование экологической культуры: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам природоохранного, нерасточительного поведения.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- развитие мотивации, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- формирование умения ставить вопросы; обращаться за помощью; формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; определять цели, функции участников, способы взаимодействия.

По окончании третьего года обучения

Предметные результаты- приобретение определенных знаний, умений, навыков, освоенных обучающимися в ходе изучения предмета:

- законы, нормы и правила туриста,
- правила упаковки и переноски продуктов в рюкзаке,
- правила организации питания, приготовление пищи на костре,
- личную и командную технику преодоления естественных и искусственных

препятствий,

- основные приёмы страховки.
- правила и способы маркировки веревки,
- правила прохождения технических этапов туристской полосы препятствий,
- способы обработки ран, правила наложения ватно-марлевой повязки,
- способы ориентирования по местным признакам.
- историю своего населенного пункта.

будут уметь:

- составлять меню из списка продуктов для однодневного похода,
- готовить пищу на костре,
- упаковывать и переносить продукты в рюкзаке,
- соблюдать правила и режима движения, питьевой режим,
- ремонтировать, подгонять личное и групповое снаряжение,
- уметь преодолевать естественные и искусственные препятствия дистанций 2-го и 3-го классов, используя страховку.
- наложить жгут, ватно-марлевую повязку,
- определять рельеф по карте, «читать» топографическую карту.

Личностные результаты

- развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности – качеств весьма важных в практической деятельности любого человека;
- воспитание чувства справедливости, ответственности;
- развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления;
- развитие нравственных качеств: трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность, любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому труду и результатам труда, культурному наследию;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- развитие мотивации, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности,

активности;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- формирование умения ставить вопросы; обращаться за помощью; формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; определять цели, функции участников, способы взаимодействия.

По окончании четвертого года обучения

Предметные результаты- приобретение определенных знаний, умений, навыков, освоенных обучающимися в ходе изучения предмета:

- нормативные документы по туризму,
- основные требования к туристическому снаряжению,
- требования к выбору места для привала и ночлегов,
- правила поведения в палатке/шатре,
- приемы транспортировки пострадавших,
- правила прохождения технических этапов туристской полосы препятствий,
- основные приемы и способы иммобилизации и транспортировки пострадавшего,
- понятие «спортивная карта», отличие от топографической карты,
- способы защиты карты от непогоды в походе и на соревнованиях,
- историю края в период Великой Отечественной войны, памятники на территории города.

будут уметь:

- комплектовать личное и групповое снаряжение в зависимости от сезона и продолжительности,
- составлять план подготовки к многодневному походу,
- заготавливать, хранить дрова и разводить костер при неблагоприятных погодных условиях,
- организовывать бивак для отдыха и ночлега,
- уметь преодолевать естественные и искусственные препятствия дистанций 2-го и 3-го классов, используя специальное снаряжение,
- изготавливать носилки, волокуши для транспортировки пострадавшего,
- «читать» спортивную карту.

Личностные результаты

- развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных

заданий

- развитие способности у обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, общественной активной личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни- развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления;
- развитие нравственных качеств: трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность, любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому труду и результатам труда, культурному наследию;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- развитие мотивации, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- формирование умения ставить вопросы; обращаться за помощью; формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; определять цели, функции участников, способы взаимодействия.

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Основной учебной базой для проведения теоретических занятий является кабинет, спортзал. Для проведения практических занятий необходимы спортивная площадка, наличие туристического оборудования для походов и экспедиций, туристическое снаряжение индивидуального и группового характера.

1. Веревка основная, петли прусика,
2. Система страховочная (грудная обвязка, беседка),
3. Карабины с автоматически закручивающейся муфтой,
4. Блокировочная веревка (диаметром 10мм)
5. Жумар, устройство для спуска по вертикальным перилам типа «восьмерка»,
6. Компас жидкостный для ориентирования,
7. Костровое оборудование,
8. Каны (котлы) туристские,
9. Спальники,
10. Палатка туристская походная,
11. Коврик,
12. Рюкзак,
13. Топор походный.

Для проведения инструктажей необходимо иметь инструкции:

- правила по технике безопасности;
- правила пожарной безопасности;
- правила электробезопасности;
- правила дорожного движения.

Информационное обеспечение.

Учебные фильмы

«Начинающий ориентировщик или карта знает лучше»

<https://www.youtube.com/watch?v=OlhfP4OsU5s&t=1s>

Документальный фильм «Поехали по Уралу - Красноуфимск»

<https://www.youtube.com/watch?v=AJJpNzoHKGk>

«Как ориентироваться на местности»

<https://www.youtube.com/watch?v=heRW3luEBYA&t=35s>

«Почему компас показывает на север?»

<https://www.youtube.com/watch?v=KjvyzaipS4U&t=18s>

Презентации

Техника вязания узлов « Что такое узел?»

<https://drive.google.com/file/d/1rjEQGNFDIxrJ3ShBW8g9JxvfYODOu0ka/view>

Занятие по краеведению "Красноуфимск

военный" <https://docs.google.com/presentation/d/16XZBbti0ViikNeIEfxkpdJjf6kCLRGGbIx5dJ9O9r0>

[Y/edit#slide=id.p](#)

Интерактивная книга Краеведческого музея о памятниках природы нашего города «Город на семи холмах» <http://www.gelik.museum-kruf.ru/town/>

Интернет-источники

Электронная книга «Словарь туриста и краеведа

«<https://drive.google.com/file/d/1typc9UamfmH7yfrsFMVVSZ9z35kPZO0lo/view>

Кадровое обеспечение. Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее профессиональное образование или среднее

профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика", соответствующую переподготовку без предъявления

требований к стажу работы, инструкторскую квалификацию по направлению «Инструктор детско-юношеского туризма».

Методические материалы. Методика преподавания в творческом объединении базируется на пособиях: Спортивно- прикладной туризм: программа, разработки занятий, рекомендации. 8-

9 классы/ сост. В.А. Шкенов, Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Туристский клуб для школьников:

Пособие для руководителя.

Программа учитывает содержание нормативных документов по туристско-краеведческой работе с учащимися: «Инструкцию по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ», «Общими требованиями по технике безопасности при проведении туристских походов, слетов, соревнований, лагерных сборов».

Обучение основывается на следующих принципах обучения: лично - ориентированного подхода, природосообразности, вариативности, практической направленности, культуросообразности, свободы выбора решения и самостоятельности в их реализации, сотрудничества и ответственности, систематичности, последовательности и наглядности в обучении. Кроме того, используются элементы следующих педагогических

технологий: личностно-ориентированный подход, здоровьесберегающие, интерактивные (игровые) технологии, технология педагогического сотрудничества и другие.

Методы обучения:

- словесные (индивидуальные и групповые беседы, рассказ, объяснения, анализ);
- наглядные (беседа и рассказ сопровождается компьютерными презентациями, демонстрацией наглядного материала, в т.ч. просмотр видеофильмов, иллюстраций);
- репродуктивные (выполнение задания по образцу).
- практический (экскурсии, игры, упражнения, описание исторических и архитектурных объектов, конкурсы, составление и решение краеведческих кроссвордов, туристическое и историческое ориентирование, походы выходного дня и пр). Гибкая система дополнительного образования позволяет подходить к обучению дифференцированно, в зависимости от потребностей обучающихся, их желания и способностей. В процессе обучения педагог ориентируется на стимулирование обучающихся, на создание благоприятной эмоциональной обстановки, атмосферы сотворчества, сотрудничества, комфортного психологического климата. Основные слагаемые комфортного психологического климата:

1. Чёткая организация занятий (когда каждый обучающийся занят интересной деятельностью).
2. Похвала за любой маленький и большой успех.
3. Доверительные и доброжелательные отношения педагога с обучающимися.
4. Товарищеские и дружеские отношения между обучающимися.

Формы аттестации и оценочные материалы

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе осуществляется согласно календарного учебного графика.

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся:

Входной контроль проводится в форме собеседования с целью выявления стартовых возможностей обучающихся, мотивов выбора творческого объединения (оценочный материал – опросник).

Текущий контроль успеваемости проводится после прохождения каждой темы учебного плана программы.

Методы контроля:

- наблюдение за качеством выполнения практического задания обучающимися в процессе работы (оценочный материал – лист наблюдения);
- анализ продуктов деятельности (оценочный материал – карта анализа продуктов деятельности);
- контрольное задание на выполнение практической работы (оценочный материал – экспертный лист).

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по итогам 1 полугодия и по окончании учебного года обучения. Цель промежуточной аттестации: выявление уровня сформированных знаний, умений и навыков в соответствии с программными требованиями,

уровня развития личностных качеств обучающегося в соответствии с прогнозируемыми результатами программы. Промежуточная аттестация обучающихся строится на принципах научности, учёта индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся, специфики деятельности детского творческого объединения и конкретного периода обучения.

Формы промежуточной аттестации обучающихся – теоретическая подготовка по программе и практическая часть (уровень освоения практических навыков жизнеобеспечения в природной среде, в том числе через участие в соревнованиях по технике и тактике туризма, ориентированию, походах). Оценочный материал – протокол контрольного занятия. На основании протоколов соревнований по туристской технике присваиваются разряды. Цель итоговой аттестации обучающихся: оценка качества образования в соответствии с прогнозируемыми результатами программы.

Показатели оценки результатов обучения по программе:

- теоретическая подготовка обучающихся по программе (теоретические знания по основным темам учебного плана программы);
- практическая подготовка обучающихся по программе (практические умения и навыки по основным темам учебного плана, предусмотренные программой);

- общеучебные умения и навыки обучающихся по программе (учебно- интеллектуальные умения, учебно-организационные умения);
- предметные достижения обучающихся;
- участие в образовательном процессе.

Для осуществления текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся к программе разработаны контрольно - измерительные материалы, в которых конкретизируются формы, цели, содержание, методы, текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся, формируется система оценивания с учетом специфики программы,

методических особенностей:

- опросник для проведения входного контроля;
- экспертные листы;
- протокол контрольного занятия;
- лист наблюдения.

Кроме того, контрольно-измерительные материалы предусматривают не только проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе, но и оценку удовлетворённости качеством дополнительных образовательных услуг.

Согласно Положению о системе поощрения в детском туризме (ФГБОУ ДО ФЦДЮТИК от 30.05.2018г), обучающиеся, выполнившие соответствующие нормативы, могут быть представлены к награждению тематическими значками «Юный путешественник России 1-9 степени», «Юный турист России».

Список литературы

1. Козлова Ю.В. В поход с классом: Пособие для классного руководителя. – М.: ТЦ Сфера, 2004
2. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Туристский клуб для школьников: Пособие для руководителя. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 224с.
3. Спортивно-прикладной туризм: программа, разработки занятий, рекомендации. 8-9 классы/ сост. В.А. Шкенов. – Волгоград: Учитель, 2009. – 317с.
4. Правила соревнований по спортивному туризму. Туристско-спортивный союз России. – М., 2021
5. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. / П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов. – М.: Просвещение, 2011. – 80с.

6. Регламент по виду спорта «спортивный туризм» по группе дисциплин «дистанции - лыжные». ТССР. – М., 2020

7. Регламент по виду спорта «спортивный туризм» по группе дисциплин «дистанции - пешеходные». ТССР. – М., 2020

8. Туризм и спортивное ориентирование: Уч. пособие / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 208с.

Литература для обучающихся

1. Васфилова Е.С., Воробьева Т.А. Лекарственные растения Среднего Урала: Справочник-определитель. - Екатеринбург: ИД «Сократ», 2008. – 328с.

2. Зотова Н.В. Все о выживании в походе. Азбука туриста. – Х.: Веста, 2010. – 64с.

3. Кулагина Г.А. Веселая энциклопедия уральских следопытов: 100 игр по истории, культуре, географии Урала. – Екатеринбург: «Издательский Дом СОКРАТ», 2006. – 512с.

4. Матвеев А.К. Географические названия Урала: Топонимический словарь. – Екатеринбург:

ИД «Сократ», 2008. – 352с.

5. Митраков В.К. Калейдоскоп туристических игр. Михайловка: ЦДЮТиЭ, 2000

6. Природный парк: Оленьи ручьи/ сост. А Рычков. – Реж: «Издательство «Малыш и Карлсон», 2006

7. Савенко Е.В. Путешествуем по Уралу. Книга для любителей путешествий, начинающих туристов и фотографов. – Екатеринбург, 2004

8. Сосновская Р.Л. Идем в поход!? Советы начинающему туристу. 2-е издание. Москва: Товарищество научных изданий КМК. 2012. – 110с.

9. Усыскин Г.С. В парке, в классе, в лесу. Игры и соревнования юных туристов. М.: ЦДЮТиК, 2001

Нормативно-правовые документы

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11. 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Приказ Министерства просвещения РФ и Министерства экономического развития РФ от 19 декабря 2019 г. № 702/811 “Об утверждении общих требований к организации и проведению природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских

маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность и организациями отдыха детей и их оздоровления»