

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3
ИМ. Ю. А. ГАГАРИНА**

Рассмотрено на заседании Педагогического совета Протокол № 8 от 30.08.2024 г.	Утверждено Директор МАОУ СОШ № 3 _____ Пономарева Г. Г. Приказ № 292-П от 13.09.2024 г.
---	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«Юный турист»**

Физкультурно-спортивная направленность для учащихся 9-11 лет
2 года обучения

Составитель: Какухин Виталий Валерьевич

г. Туринск
2024-2026 гг

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туристско-краеведческая деятельность - это комплексное средство гармоничного развития детей и юношества, заключающееся в активном познании и улучшении окружающей среды и самих себя в процессе туристических путешествий.

Занятия в туристско-краеведческих детских объединениях (кружках): способствуют возрождению духовности, национального сознания, любви к родной стране у подрастающего поколения; воспитывают уважение к человеку и его труду; повышают результативность обучения и воспитания благодаря использованию ярких примеров из окружающего мира; обогащают опытом совместной деятельности, общения; способствуют личностному развитию ребенка; развивают желание пополнять собранными во время походов и экскурсий материалами краеведческие, школьные музеи, создавать новые; научат постоянно следить за экологическим состоянием окружающей среды и своевременно знакомить с результатами исследований общественность.

Туристско-краеведческая деятельность является не только способом проведения свободного времени, но и формой воспитательного воздействия на личность, в связи с этим выделяют следующие ее функции:

- 1) воспитательная функция. Каждое туристское путешествие формирует определенный опыт терпеливого преодоления неудобств, воспитывает любовь и уважение к людям, родному краю, учит уважительно относиться к традициям своего и других народов;
- 2) развивающая функция. В процессе путешествий происходит развитие познавательной активности, коммуникативных умений и навыков, обеспечивается возможность адекватного самопознания;
- 3) познавательная функция. Она заключается в познании мира, накоплении опыта, формировании мировоззрения каждого путешественника. Осуществляя поход или экскурсию по родному краю, юные краеведы и туристы получают знания о географических, исторических,

экологических особенностях окружающей среды, учатся сохранять их для следующих поколений, что способствует развитию науки, культуры, искусства и других областей человеческого общества;

- 4) социализирующая функция. Совершенствуются навыки взаимодействия с другими людьми, правила поведения в коллективе.
- 5) рекреационная функция. Туристские путешествия способствуют улучшению физического и психологического здоровья юных исследователей, которые получают новые впечатления.

Актуальность программы

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (далее Закон).
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р) (далее Концепция).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

В экологическом образовании и воспитании уже давно наметилась неблагоприятная тенденция сокращения мероприятий экологической

направленности, исключения предмета экологии из учебных планов школ. Экология перестала существовать как самостоятельный предмет. Богатый эколого-краеведческий материал, изучение которого предусмотрено программой, изложен так, чтобы, постигая отечественное культурное прошлое и расширяя свои знания в области истории, культуры и экологии, учащиеся оценили красоту и богатства родного края и впоследствии смогли воспитать в себе лучшие качества человеческого характера.

Поэтому данная программа является актуальной и необходимой, отвечает потребностям и запросам не только учащихся, но и их родителей, общества в целом.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы «Юный турист» является то, что она дает представление о туристско-краеведческой деятельности в целом, нацелена на подготовку обучающихся к участию в массовых туристско - краеведческих мероприятиях, закладывает основы организации туристского быта и техники передвижения в походе, самостоятельного прохождения дистанций спортивного ориентирования, организации краеведческих исследований, участию в спортивных соревнованиях по спортивному туризму в направлении дистанция пешеходная, дистанция лыжная.

Программа «Юный туризм» интегрирует в себе основные взаимосвязанные виды туристско - краеведческой деятельности: спортивный туризм (туристские походы, туристские соревнования), спортивное ориентирование, краеведение. В такой интеграции заключается новизна программы. Каждое направление туристско-краеведческой деятельности с точки зрения обучения, воспитания, развития уникально по-своему. Ведущим из этих направлений является туризм, без которого, по сути, не могут обойтись ни ориентирование, ни краеведение.

Выделяются два аспекта спортивного туризма: туристские походы и туристские соревнования. Туристский поход – это самая комплексная, эффективная форма туристско-краеведческой деятельности. В туристских

походах образование, воспитание, развитие происходит в процессе организации коллективной походной жизни и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, способствует процессу самоутверждения. Туристский поход позволяет одновременно достигать всех целей, которые ставятся перед туристско - краеведческой деятельностью. Туристские соревнования в направлении дистанция, слеты – туристские праздники на природе, которые являются активной формой привлечения детей к занятию туризмом, спортом, укрепления здоровья, приобретения жизненно важных навыков. Но главным стимулом развития соревнований юных туристов является не соревнования ради соперничества, а возможность свободного общения со сверстниками в условиях походной жизни, обретение новых друзей- единомышленников, обмен опытом, маршрутами, песни у костра и многое другое, чего никогда не увидишь и не почувствуешь в городе.

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором главными помощниками в выборе правильного пути являются компас и карта. Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Кроме оздоровительной и спортивной направленности ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину. Изучению своей «малой родины», расширению кругозора ребят способствует краеведение. Краеведческая работа всегда интересна, т.к. носит поисковый, исследовательский характер. Она направлена на активное и углубленное изучение истории родного края, его жителей. Изучение природы своего края способствует закреплению теоретических знаний о законах природы, природных комплексах родного края, формированию представления о целостности, единстве и всеобщей взаимосвязи в природе, получению

необходимых навыков по ее охране, развитию интеллектуальных и практических умений по оценке природопользования и улучшения состояния окружающей среды. Это играет большую роль в формировании и развитии экологического сознания и экологической культуры личности ребенка.

Новизна программы

Заключается в совмещении спортивного туризма, краеведения, спортивного ориентирования, ведение краеведческих наблюдений и исследований, оказание первой медицинской помощи, активного отдыха в виде походов и экскурсий и позволяет по окончании курса обучения подготовить спортсмена-туриста по всем разделам, затронутым в данной программе.

Адресат программы

На начальный этап подготовки принимаются дети с 9 лет.

Формы организации образовательного процесса

Виды занятий

По данной программе различные: рассказ, беседа, лекции. Наиболее характерными формами проведения занятий являются тематические прогулки, экскурсии, походы, практические занятия на улице и в помещении (спортивный зал).

Особенности организации образовательного процесса

Количество часов по годам обучения, расписание занятий составляется в соответствии с «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования СанПиН 2.4.4.3172-14».

Условия реализации программы

Рекомендуемый минимальный состав группы 1-го года обучения – 15 человек. При наборе обучающихся 1-го года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (3-4 человека) и индивидуальные занятия.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения и погодных условий.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов. Необходимо воспитывать у детей умение и навык самостоятельного принятия решения, неукоснительного выполнения требований в походе, экскурсии, на соревнованиях. Обязательным условием является практическое участие обучающихся в соревнованиях по ориентированию и технике пешеходного туризма.

Практические занятия проводятся в 1 - 3-дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, а также на местности (в парке) и в помещении (в классе, спортивном зале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных походах, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединении детей.

Цель программы: обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение **следующих основных задач:**

Обучающие:

- формировать знания, умения в области спортивного туризма, ориентирования, краеведения, а также необходимые туристско-краеведческие навыки;

- способствовать формированию устойчивого интереса и потребности в познании окружающего мира;
- участия в соревнованиях по спортивному туризму;
- обучение приемам мониторинга окружающей среды;
- дать знания о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- сформировать умения и навыки преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;
- сформировать комплекс знаний, умений и навыков для выживания в условиях природной среды;

Развивающие:

- расширять знания об окружающем мире;
- развивать интеллектуальные и физические способности;
- укреплять здоровье, формировать навыки здорового образа жизни;
- развивать творческую, познавательную и созидательную активность;
- прививать интерес к активному отдыху и путешествиям;
- укрепление здоровья учащихся;
- развитие специальных физических качеств - силовой выносливости, равновесия;
- развитие личностных качеств: самостоятельности, активности, ответственности, работы в команде;
- развитие способности к преодолению трудностей, целеустремлённости и настойчивости в достижении результатов;
- развитие стремления к спортивному самосовершенствованию и к достижению высших спортивных результатов;

Воспитательные:

- воспитывать гражданственность, патриотизм, чувство любви к Родине;

- воспитывать экологическую культуру, чувство ответственности за состояние окружающей среды;
- воспитание морально-волевых качеств: целеустремленности, решительности, стойкости и выдержки в преодолении препятствий;
- формирование коллектива, умения работать в команде, поддержание духа команды;

Начальный этап обучения.
Учебно-тематический план.
1 год обучения.

	Тема	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Т	П	
1.	<i>Общая подготовка</i>	8	4	-	
1.1	Введение. Что такое туризм. Спортивный туризм – вид спорта.	4	2	-	Опрос
1.2	Инструктаж по технике безопасности. Порядок тренировок.	4	2	-	
2.	<i>Основы туристской подготовки</i>	16	7	3	
2.1	Что такое поход. Маршрут и подготовка к походу.	10	3	1	Зачет
2.2	Правила размещения предметов в рюкзаке. Составление меню.	4	2	2	
2.3	Правила безопасности поведения в пешем походе. Распределение обязанностей в группе.	2	2	-	
3.	<i>Тактико-техническая подготовка</i>	138	16	14	
3.1	Снаряжение спортсмена – туриста. Самостраховка.	6	1	1	Зачет, контрольные старты, участие в соревнованиях.
3.2	Вязка узлов и их применение.	20	1	1	
3.3	Техника работы со снаряжением (Обвязка, карабин, жумар, репшнур).	20	-	2	
3.4.	Тактика преодоления препятствий.	20	2	0	
3.5.	Техника преодоления препятствий	70	10	10	
3.6.	Анализ ситуационных задач.	2	2	0	

4.	<i>Топография и ориентирование</i>	26	8	8	
4.1	Топографическая и спортивная карта	6	2	2	Опрос, ориент-шоу, соревнование
4.2	Компас. Работа с компасом.	6	2	2	
4.3	Измерение расстояний. Масштаб.	4	2	2	
4.4	Виды ориентиров. Определение точки стояния.	10	2	2	
5.	<i>Краеведение</i>	10	2	-	
5.1	История города и Свердловской области	10	2	-	Опрос
6.	<i>Основы гигиены. Первая доврачебная помощь.</i>	6	4	2	
6.1	Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний	2	2	-	Опрос, зачет
6.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	2	2	
	ВСЕГО:	204	41	27	

Ожидаемые результаты.

По окончании 1 – го года обучения начального курса учащиеся должны:

ЗНАТЬ:

- основные сведения по истории, географии, культуре своего города и края;
- нормы поведения юных туристов на экскурсии, в походе;
- основные понятия спортивного туризма;
- условные знаки спортивных карт;
- необходимое снаряжение для похода выходного дня;
- личную гигиену спортсмена, гигиену одежды и обуви для занятий спортивным туризмом;

- технику безопасности на занятиях, соревнованиях и других массовых мероприятиях;
- названия этапов на соревнованиях по спортивному туризму;
- туристские узлы;

УМЕТЬ:

- пользоваться краеведческой литературой;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия при помощи туристской техники;
- составлять меню для похода выходного дня;
- собирать рюкзак, личное снаряжение;
- устанавливать палатку, разжигать костер, собирать дрова;
- обращаться с компасом, определять стороны света;
- одевать страховочную систему;
- вязать туристские узлы (прямой, проводник, восьмерка);

ИМЕТЬ НАВЫКИ:

- преодоления препятствий на дистанциях 1 и 2 класса;
- вязки туристских узлов;

Содержание программы.

1-ый год обучения.

1. Общая подготовка.

1.1 Введение.

Знакомство с группой. Порядок тренировок. Расписание занятий. Форма одежды. Что такое спортивный туризм и кто такие туристы. Требования к форме одежды на занятиях спортивным туризмом. Спортивный туризм – вид спорта.

1.2 Инструктаж по технике безопасности.

Правила поведения на тренировках в помещении, на улице. Правила поведения на соревнованиях. Противопожарная безопасность. Знакомство с планом эвакуации. Правила движения на улицах города.

2. Основы туристской подготовки.

2.1 Подготовка к походу.

Что такое поход. Цели и задачи похода. Выбор маршрута. Обязанности в группе. Распределение обязанностей в группе.

Туристское снаряжение, используемое в походах выходного дня. Подбор снаряжения, продуктов и медикаментов для похода. Правила размещения предметов в рюкзаке. Понятие о личном и групповом снаряжении. Требование к одежде и обуви в зависимости от времени года и вида похода.

Составление меню в зависимости от характера похода и времени года, в зависимости от имеющихся продуктов. Понятие о герметичной упаковке.

Укладка рюкзака. Движение в походе. Костер. Виды костров. Принадлежности для костра. Правила разведения костра. Меры безопасности.

Заготовка дров, выбор места для костровища, разведение костра. Приготовление чая на костре. Установка палатки.

2.2 Подготовка к дистанции.

Что такое дистанция. Виды и этапы. Подготовка к этапам Изучение регламента. Подготовка этапов. Маркировка веревок. Правила безопасного преодоления этапов.

Практические занятия: Преодоление простых этапов 1 и второго класса.

2.3 Обеспечение безопасности и жизнедеятельности.

Правила безопасного поведения при переезде в транспорте, на воде, у костра. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Практические занятия: Моделирование простейших аварийных ситуаций и решение ситуационных задач.

3.Тактико-техническая подготовка спортсмена.

3.1 Снаряжение спортсмена-туриста.

Первоначальное понятие о страховке. Самостраховка. Обеспечение безопасности на соревнованиях (контрольное время, ограничивающие ориентиры, выход к месту старта при потере ориентировки).

Знакомство со страховочной системой, блокировкой, карабинами, репшнуром. Их применение. Знакомство с основной веревкой. Знакомство с узлами: восьмерка, прямой, встречный, штык. Их применение.

Практические занятия: Надевание страховочной системы. Вязка узлов. Тренировка работы с карабинами.

3.2 Тактика преодоления дистанций по тур многоборью.

Задача, поставленная тренером на соревнованиях. Анализ и разбор соревнований.

Практические занятия.

Решение ситуационных задач

3.3 Техника преодоления препятствий.

Дистанции 1-го класса на соревнованиях по спортивному туризму. Препятствия, встречающиеся на соревнованиях, их описание, методы преодоления. Личные дистанции, связки и правила их преодоления.

Практические занятия: Переправы: по бревну (в том числе и качающемуся) способом маятник и по перилам, по кочкам, гатям из жердей, маятник, параллельные веревки, навесная переправа, «бабочка».

Преодоление склонов: Побьем, спуск спортивным способом. Техника свободного лазания.

4. Топография и ориентирование.

4.1 Топографическая и спортивная карта.

Знакомство с картой. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Виды карт. Карты, используемые в походах и на соревнованиях, их отличительные особенности. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

Практические занятия:

Словесное описание ориентиров, их изображение на карте. Игры и упражнения на запоминание условных знаков. Сопоставление карты с местностью. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Игры и упражнения с использованием спортивных карт. Ориент-шоу – тренировки в спортивном зале.

4.2. Компас. Работа с компасом.

Знакомство с компасом. Строение компаса. Правила обращения с компасом. Определение сторон света.

Практические занятия:

Игра на движение по компасу (на север, юг и т.д.). Диктант на понимание сторон света.

4.3. Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний по карте и на местности. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомер. Масштаб карты.

Практические занятия:

Сопоставление расстояния на карте и на местности. Измерение расстояния на карте с помощью линейки. Измерение длины шага. Измерение различных отрезков на местности шагом. Упражнения по определению расстояния «на глаз». Работа с масштабом.

4.4. Способы ориентирования.

Виды ориентиров: точечный, линейный, звуковой, ориентир цель.

Практические занятия: Движение с картой на местности, движение по легенде.. Определение точки стояния. Движение по линейным ориентирам. Упражнения по отбору основных ориентиров на карте и на местности.

4.5. Соревнования по ориентированию.

Практические занятия:

Подготовка и участие в соревнованиях по ориентированию.

5. Краеведение.

5.1 История города.

Краткая история города. Основание и становление города. План застройки города. Гербовика города. Улицы города, история и современность. Достопримечательности города Туринска. Памятники скульптуры и архитектуры.

5.2 Экскурсионная программа.

Практические занятия: Экскурсии по городу. Краеведческое ориентирование.

6. Основы гигиены. Первая доврачебная помощь. Техника безопасности.

6.1 Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний.

Личная гигиена при занятии туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

6.2 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Основные причины заболеваний и травм в походе, на тренировках. Первая помощь при различных видах травм: ушибы, ссадины, порезы. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Пищевые отравления.

Практические занятия: Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Обработка ран, наложение повязки, при ушибах, ссадинах, порезах, ожогах, обморожениях. Тесты по медицине.

Тематическое планирование. 1 год обучения.

№	Тема занятия	Кол- во часов	Дата
1	Спортивный туризм – вид спорта.		
2	Порядок тренировок. Требования к форме одежды на занятиях спортивным туризмом. ТБ.		
3	Что такое поход. Цели и задачи похода.		
4	Маршрут похода. Обязанности в группе.		
5	Туристское снаряжение, используемое в походах, подбор продуктов и медикаментов для похода выходного дня. Правила размещения предметов в рюкзаке.		
6	Составление меню в зависимости от характера похода и времени года, в зависимости от имеющихся продуктов. Понятие о герметичной упаковке.		
7	Правила безопасного поведения в пешем походе. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.		
8	Первоначальное понятие о страховке. Самостраховка.		
9	Знакомство со страховочной системой, блокировкой, карабинами, репшнуром. Их применение. Знакомство с основной веревкой. Знакомство с узлами: восьмерка, прямой, встречный, штык. Их применение.		
10	Надевание страховочной системы. Вязка узлов. Тренировка работы с карабинами, жумарами.		
11	Знакомство с тактикой. Ее значение и задачи.		
12	Задача, поставленная тренером, анализ и разбор ситуационных задач.		
13	Турполоса ее описание, методы преодоления.		
14	Переправа по бревну (в том числе и качающемуся).		

15	Переправа способом маятник и по перилам.		
16	Переправа по кочкам, гатям из жердей.		
17	Преодоление склонов: Побьем, спуск на схватывающем узле.		
18	Преодоление склонов: Побьем на жумаре, спуск на восьмерке.		
19	Переправа по параллельным веревкам.		
20	Переправа «бабочка».		
21	Навесная переправа.		
22	Преодоление турполосы.		
23	Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Виды карт. Карты, используемые в походах и на соревнованиях, их отличительные особенности.		
24	Игры и упражнения с использованием спортивных карт. Ориент-шоу – тренировки в спортивном зале.		
25	Строение компаса. Правила обращения с компасом. Определение сторон света.		
26	Игра на движение по компасу (на север, юг и т.д.). Диктант на понимание сторон света.		
27	Способы измерения расстояний по карте и на местности. Глазомер. Масштаб карты.		
28	Измерение расстояния на карте с помощью линейки. Упражнения по определению расстояния «на глаз». Работа с масштабом.		
29	Виды ориентиров: точечный, линейный, звуковой, ориентир цель.		
30	Определение точки стояния. Движение по линейным ориентирам. Упражнения по отбору основных ориентиров на карте и на местности.		
31	История города Усинск, его достопримечательности. Памятники, скульптуры и архитектура.		

32	Личная гигиена при занятии туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.		
33	Первая помощь при различных видах травм: ушибы, ссадины, порезы. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Пищевые отравления.		
34	Тестирование по медицине.		

Этапы педагогического контроля.

Вид	Содержание	Форма	Критерии
Текущий (в течении года)	<i>Тактико-техническая подготовка</i>	Практическая проверка преодоления препятствий	«отлично» - оптимальное решение; «хорошо» - решение с допуском невыгодных вариантов. «удовлетворительно» - решение с ошибками
Текущий (в течении года)	<i>Топография и ориентирование</i>	Опрос, практическая работа.	«отлично»- 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлет.»- 40-60% правильных ответов
Текущий (в течении года)	<i>Контрольные старты и соревнования</i>	Соревнования	Закончить дистанцию.
Входящий (сентябрь)	<i>Основы туристской подготовки</i>	беседа, анкета, опрос.	
Итоговый		Игра «Готов ли	«отлично» - 80-100%

(в течении года)		ты в поход?»	правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлет.»- 40-60% правильных ответов
Итоговый (апрель – май)	<i>Краеведение</i>	Отчет по походу	Зачет путешествия

Учебно-тематический план.

2 год обучения.

	Тема	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Т	П	
1.	<i>Общая подготовка</i>	6	4	-	
1.1	Введение. Что такое туризм. Спортивный туризм – вид спорта.	2	2	-	Опрос
1.2	Инструктаж по технике безопасности. Порядок тренировок.	4	2	-	
2.	<i>Основы туристской подготовки</i>	12	7	3	
2.1	Что такое поход. Маршрут и подготовка к походу.	8	3	1	Зачет
2.2	Правила размещения предметов в рюкзаке. Составление меню.	2	2	2	
2.3	Правила безопасности поведения в пешем походе. Распределение обязанностей в группе.	2	2	-	
3.	<i>Тактико-техническая подготовка</i>	148	16	14	
3.1	Снаряжение спортсмена – туриста. Самостраховка.	6	1	1	Зачет, контрольные старты, участие в соревнованиях.
3.2	Вязка узлов и их применение.	20	1	1	
3.3	Техника работы со снаряжением (Обвязка, карабин, жумар, репшнур).	20	-	2	
3.4.	Тактика преодоления препятствий.	20	2	0	
3.5.	Техника преодоления препятствий	70	10	10	
3.6.	Анализ ситуационных задач.	2	2	0	
4.	<i>Топография и ориентирование</i>	24	8	8	

4.1	Топографическая и спортивная карта	5	2	2	Опрос, ориент-шоу, соревнование
4.2	Компас. Работа с компасом.	5	2	2	
4.3	Измерение расстояний. Масштаб.	4	2	2	
4.4	Виды ориентиров. Определение точки стояния.	10	2	2	
5.	<i>Краеведение</i>	10	2	-	
5.1	История города и Свердловской области	10	2	-	Опрос
6.	<i>Основы гигиены. Первая доврачебная помощь.</i>	6	4	2	
6.1	Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний	2	2	-	Опрос, зачет
6.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	2	2	
	ВСЕГО:	204	41	27	

Ожидаемые результаты.

По окончании 2 – го года обучения начального курса учащиеся должны:

ЗНАТЬ:

- основные сведения по истории, географии, культуре своего города и края;
- нормы поведения юных туристов на экскурсии, в походе;
- основные понятия спортивного туризма;
- условные знаки спортивных карт;
- необходимое снаряжение для похода выходного дня;
- личную гигиену спортсмена, гигиену одежды и обуви для занятий спортивным туризмом;
- технику безопасности на занятиях, соревнованиях и других массовых мероприятиях;

- названия этапов на соревнованиях по спортивному туризму;
- туристские узлы;

УМЕТЬ:

- пользоваться краеведческой литературой;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия при помощи туристской техники;
- составлять меню для многодневного похода дня;
- собирать рюкзак, личное снаряжение;
- устанавливать палатку, разжигать костер, собирать дрова;
- обращаться с компасом, определять стороны света;
- одевать страховочную систему;
- вязать туристские узлы (проводники, восьмерка, встречная восьмерка, штык);

ИМЕТЬ НАВЫКИ:

- преодоления препятствий на дистанциях 2 класса;
- вязки туристских узлов;

Содержание программы.

2-ой год обучения.

2. Общая подготовка.

1.2 Введение.

Знакомство с группой. Порядок тренировок. Расписание занятий. Форма одежды. Требования к форме одежды на занятиях спортивным туризмом. Спортивный туризм – вид спорта.

1.2 Инструктаж по технике безопасности.

Правила поведения на тренировках в помещении, на улице. Правила поведения на соревнованиях. Противопожарная безопасность. Знакомство с планом эвакуации. Правила движения на улицах города.

2. Основы туристской подготовки.

2.1. Подготовка к походу.

Что такое поход. Цели и задачи похода. Выбор маршрута. Обязанности в группе. Распределение обязанностей в группе.

Туристское снаряжение, используемое в походах выходного дня. Подбор снаряжения, продуктов и медикаментов для похода. Правила размещения предметов в рюкзаке. Понятие о личном и групповом снаряжении. Требование к одежде и обуви в зависимости от времени года и вида похода.

Составление меню в зависимости от характера похода и времени года, в зависимости от имеющихся продуктов. Понятие о герметичной упаковке.

Укладка рюкзака. Движение в походе. Костер. Виды костров. Принадлежности для костра. Правила разведения костра. Меры безопасности.

Заготовка дров, выбор места для костровища, разведение костра. Приготовление чая на костре. Установка палатки.

2.2 Подготовка к дистанции.

Что такое дистанция. Виды и этапы. Подготовка к этапам и преодоление разными способами. Изучение регламента. Подготовка этапов. Маркировка веревок. Правила безопасного преодоления этапов.

Практические занятия: Преодоление этапов 2 класса.

2.3 Обеспечение безопасности и жизнедеятельности.

Правила безопасного поведения при переезде в транспорте, на воде, у костра. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Практические занятия: Моделирование простейших аварийных ситуаций и решение ситуационных задач.

3.Тактико-техническая подготовка спортсмена.

3.1 Снаряжение спортсмена-туриста.

Первоначальное понятие о страховке. Самостраховка. Обеспечение безопасности на соревнованиях (контрольное время, ограничивающие ориентиры, выход к месту старта при потере ориентировки).

Знакомство со страховочной системой, блокировкой, карабинами, репшнуром. Их применение. Знакомство с основной веревкой. Знакомство с узлами: восьмерка, прямой, встречный, штык. Их применение.

Практические занятия: Надевание страховочной системы. Вязка узлов. Тренировка работы с карабинами. Маркировка веревки.

3.2 Тактика преодоления дистанций по тур многоборью.

Задача, поставленная тренером на соревнованиях. Анализ и разбор соревнований.

Практические занятия.

Решение ситуационных задач

3.3 Техника преодоления препятствий.

Дистанции 2-го класса на соревнованиях по спортивному туризму. Препятствия, встречающиеся на соревнованиях, их описание, методы преодоления. Личные дистанции, связки, группы и правила их преодоления.

Практические занятия: Переправы: по бревну (в том числе и качающемуся) способом маятник и по перилам, по кочкам, гатям из жердей, маятник, параллельные веревки, навесная переправа, «бабочка».

Преодоление склонов: Побьем, спуск спортивным способом. Техника свободного лазания.

4. Топография и ориентирование.

4.1 Топографическая и спортивная карта.

Знакомство с картой. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Виды карт. Карты, используемые в походах и на соревнованиях, их отличительные особенности. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

Практические занятия:

Словесное описание ориентиров, их изображение на карте. Игры и упражнения на запоминание условных знаков. Сопоставление карты с местностью. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Игры и упражнения с использованием спортивных карт. Ориент-шоу – тренировки в спортивном зале.

4.2. Компас. Работа с компасом.

Знакомство с компасом. Строение компаса. Правила обращения с компасом. Определение сторон света.

Практические занятия:

Игра на движение по компасу (на север, юг и т.д.). Диктант на понимание сторон света.

4.3. Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний по карте и на местности. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомер. Масштаб карты.

Практические занятия:

Сопоставление расстояния на карте и на местности. Измерение расстояния на карте с помощью линейки. Измерение длины шага. Измерение различных отрезков на местности шагом. Упражнения по определению расстояния «на глаз». Работа с масштабом.

4.4. Способы ориентирования.

Виды ориентиров: точечный, линейный, звуковой, ориентир цель.

Практические занятия: Движение с картой на местности, движение по легенде. Определение точки стояния. Движение по линейным ориентирам. Упражнения по отбору основных ориентиров на карте и на местности.

4.5. Соревнования по ориентированию.

Практические занятия:

Подготовка и участие в соревнованиях по ориентированию.

5. Краеведение.

5.1 История города.

Краткая история города. Основание и становление города. План застройки города. Гербовика города. Улицы города, история и современность. Достопримечательности города Туринска. Памятники скульптуры и архитектуры. История Урала (Свердловской области).

5.2 Экскурсионная программа.

Практические занятия: Экскурсии по городу. Краеведческое ориентирование.

6. Основы гигиены. Первая доврачебная помощь. Техника безопасности.

6.1 Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний.

Личная гигиена при занятии туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

6.2 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Основные причины заболеваний и травм в походе, на тренировках. Первая помощь при различных видах травм: ушибы, ссадины, порезы. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Пищевые отравления.

Практические занятия: Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Обработка ран, наложение повязки, при ушибах, ссадинах, порезах, ожогах, обморожениях. Тесты по медицине.

Тематическое планирование. 1 год обучения.

№	Тема занятия	Кол- во часов	Дата
1	Спортивный туризм – вид спорта.		
2	Порядок тренировок. Требования к форме одежды на занятиях спортивным туризмом. ТБ.		
3	Что такое поход. Цели и задачи похода.		
4	Маршрут похода. Обязанности в группе.		
5	Туристское снаряжение, используемое в походах, подбор продуктов и медикаментов для похода выходного дня. Правила размещения предметов в рюкзаке.		
6	Составление меню в зависимости от характера похода и времени года, в зависимости от имеющихся продуктов. Понятие о герметичной упаковке.		
7	Правила безопасного поведения в пешем походе. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.		
8	Первоначальное понятие о страховке. Самостраховка.		
9	Знакомство со страховочной системой, блокировкой, карабинами, репшнуром. Их применение. Знакомство с основной веревкой. Знакомство с узлами: восьмерка, прямой, встречный, штык. Их применение.		
10	Надевание страховочной системы. Вязка узлов. Тренировка работы с карабинами, жумарами.		
11	Знакомство с тактикой. Ее значение и задачи.		
12	Задача, поставленная тренером, анализ и разбор ситуационных задач.		
13	Турполоса ее описание, методы преодоления.		
14	Переправа по бревну (в том числе и качающемуся).		

15	Переправа способом маятник и по перилам.		
16	Переправа по кочкам, гатям из жердей.		
17	Преодоление склонов: Побьем, спуск на схватывающем узле.		
18	Преодоление склонов: Побьем на жумаре, спуск на восьмерке.		
19	Переправа по параллельным веревкам.		
20	Переправа «бабочка».		
21	Навесная переправа.		
22	Преодоление турполосы.		
23	Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Виды карт. Карты, используемые в походах и на соревнованиях, их отличительные особенности.		
24	Игры и упражнения с использованием спортивных карт. Ориент-шоу – тренировки в спортивном зале.		
25	Строение компаса. Правила обращения с компасом. Определение сторон света.		
26	Игра на движение по компасу (на север, юг и т.д.). Диктант на понимание сторон света.		
27	Способы измерения расстояний по карте и на местности. Глазомер. Масштаб карты.		
28	Измерение расстояния на карте с помощью линейки. Упражнения по определению расстояния «на глаз». Работа с масштабом.		
29	Виды ориентиров: точечный, линейный, звуковой, ориентир цель.		
30	Определение точки стояния. Движение по линейным ориентирам. Упражнения по отбору основных ориентиров на карте и на местности.		
31	История города Усинск, его достопримечательности. Памятники, скульптуры и архитектура.		

32	Личная гигиена при занятии туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.		
33	Первая помощь при различных видах травм: ушибы, ссадины, порезы. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Пищевые отравления.		
34	Тестирование по медицине.		

Этапы педагогического контроля.

Вид	Содержание	Форма	Критерии
Текущий (в течении года)	Тактико-техническая подготовка	Практическая проверка преодоления препятствий	«отлично» - оптимальное решение; «хорошо» - решение с допуском невыгодных вариантов. «удовлетворительно» - решение с ошибками
Текущий (в течении года)	Топография и ориентирование	Опрос, практическая работа.	«отлично»- 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлет.»- 40-60% правильных ответов
Текущий (в течении года)	Контрольные старты и соревнования	Соревнования	Закончить дистанцию.
Входящий (сентябрь)	Основы туристской подготовки	беседа, анкета, опрос.	
Итоговый		Игра «Готов ли	«отлично» - 80-100%

(в течении года)		ты в поход?»	правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлет.»- 40-60% правильных ответов
Итоговый (апрель – май)	<i>Краеведение</i>	Отчет по походу	Зачет путешествия

Условия реализации программы.

Методическое обеспечение программы

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций.

Основная форма проведения практических занятий – тренировка на местности. Все занятия строятся так, чтобы учащиеся проявляли больше самостоятельности, отработывали навыки технической подготовки, походного быта, краеведческой работы, умели работать как индивидуально, так и в группе. Туристская подготовка помогает воспитывать чувство коллективизма, ответственность за товарищей. Краеведческая работа расширяет кругозор ребят, воспитывает любовь к своему краю. Большое значение краеведение имеет в приобщении учащихся к работе по охране природы. Судейская подготовка приобщает учащихся к самостоятельности, к чувству ответственности.

Информационное обеспечение

- Наличие постоянных связей с культурными и образовательными учреждениями, музеями
- Интернет-источники.
- Литература, фотоматериалы, видеофильмы, компьютерные диски, флэшки с записями по темам программы.

Кадровое обеспечение.

- Учебные занятия проводит педагог дополнительного образования, имеющая педагогическое образование и опыт работы с учащимися.
- К работе по реализации программы допустимо привлечение узких специалистов (музейные работники, работники библиотек и т.д.).

Материально-техническое обеспечение учебного объединения для занятий спортивным туризмом

<p>Туристское снаряжение:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Рюкзак - 8 шт. • Спальный мешок - 15 шт. • Палатки - 8 шт. • Палатка "Зима" - 1 шт. • Печка к палатке "Зима" - 1 шт. • Система страховочная - 15 пар. • Топор, котелки, пила, канистры, примуса, лопата. • Аптечка - набор • Компаса жидкостные - 5 шт. • Катамараны - 2 шт. 	<ul style="list-style-type: none"> • Карты туристские, спортивные • Веревка основная 40м, 30м ,20м - 15 шт. • Веревка вспомогательная - 3 шт. • Карабин туристский - 45 шт. • ФСУ («восьмерка»)- 8 шт. • «Жумар» - 8 шт. • Шлем защитный (каска) - 8 шт. • Лыжи, ботинки, крепления - по 15 пар. • Раздаточный материал • Аудио - видео средства
---	---

ЛИТЕРАТУРА:

1. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований. М.: ФЦДЮТиК , 2001.
2. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995г
3. Лукоянов П.И. Самодеятельное туристское снаряжение. Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 1997 г.
4. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». - М., 2000
5. Маслов А.Г. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные инструкторы туризма». М. ФЦДЮТиК, 2002.
6. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования. - М., 2001
7. Махов И.И. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные туристы – многоборцы». М. ФЦДЮТиК, 2007.
8. Правила организации туристских соревнований учащихся Р.Ф. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995
9. Регламент по виду спорта «спортивный туризм»,
10. «Русский турист». Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 г.г. М.: 1998 г.
11. Руководство для судей и участников соревнований по пешеходному и лыжному туризму. "Русский турист". Информационный выпуск №1.
12. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: Фи 1983г.
13. «Физическая тренировка в туризме». Методические рекомендации. ВЦСПС Москва 1989