Министерство образования и науки Челябинской области
Муниципальное образовательное учреждение
«средняя общеобразовательная школа № 3»

Принята на заседании
педагогического совета
от «17» 09 2018г.
протокол № 9

УТВЕРЖДАЮ:
директор МОУ «СОШ № 3»
_____ Е.Н.Пятакова
«17» 09 2018 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности

# «Пешеходный туризм»»

Возраст обучающихся: 8-14 лет
Срок реализации: 4 год

Автор-составитель:
учитель физической культуры
Глазков Андрей Леонидович

**Содержание**


| | | |
|---|---|---|
| **1.** | **Пояснительная записка** | 3 |
| | **Цель и задачи** | 4 |
| **2** | **Содержание** | |
| | Учебный план 1 года обучения | 7 |
| | Содержание программы 1 года обучения | 9 |
| | Планируемые результаты 1 года обучения | 18 |
| | Учебный план 2 года обучения | 26 |
| | Содержание программы 2 года обучения | 28 |
| | Планируемые результаты 2 года обучения | 38 |
| | Учебный план 3 года обучения | 45 |
| | Содержание программы 3 года обучения | 47 |
| | Планируемые результаты 3 года обучения | 53 |
| | Учебный план 4 года обучения | 66 |
| | Содержание программы 4 года обучения | 68 |
| | Учебный план 4 года обучения | 74 |
| **3** | **Условия реализации программы** | 79 |
| | Материально-техническое обеспечение | 79 |
| | Информационное обеспечение | 80 |
| | Кадровое обеспечение | 80 |
| **4** | **Комплекс организационно-педагогических условий** | 81 |
| | Оценочные материалы | 81 |
| | Методические материалы | 82 |
| 4 | **Список литературы** | 84 |

## Пояснительная записка

Туризм – это вид деятельности, который пропагандирует здоровый образ жизни.

Туризм отвечает возрастным потребностям детей и юношества – тяге к самоутверждению и самостоятельности. Потребности преодолевать трудности, общаться в кругу ровесников. Туристический поход – способ разрешить многие воспитательные проблемы, это приключения, проживаемые в реальности, а не в виртуальном мире компьютерных игр. Преимущество туризма в том, что учебные результаты достигаются не в искусственно созданных условиях, а с помощью специальных технологий. В походе учит сама жизнь – деятельность, природа, товарищи, ситуация. Это – альтернатива пагубным привычкам.

Туризм как форма активного отдыха и дополнительного образования полезен всем детям, каждому учащемуся. Мало сказать – полезен, он необходим каждой развивающейся личности, по словам Гете: «Без странствий не создается ни одна индивидуальность». Поэтому, это вид деятельности для детей и подростков, который как никогда снова становится актуален в наше время. Кроме того, ничто другое, как красота нашей природы, может прививать любовь к нашему городу, Уралу, к нашей стране.

**Цель программы** детского туристско-краеведческого объединения «Пешеходный туризм» – всестороннее развитие личности ребенка и подготовка юных туристов к проведению познавательных путешествий. Она направлена на совершенствование физического и умственного развития, способствует изучению Родины, приобретению полезных навыков.

Одними из основных принципов туристско-краеведческой деятельности являются:

- создание постоянного коллектива туристско-краеведческого объединения – одного из эффективных инструментов позитивного воздействия на личность подростка;
- формирование чувства патриотизма, любви к своей Родине посредством привлечения подростков к походам, расширение кругозора воспитанников;
- внедрение и реализация принципа соуправления и самоуправления детского объединения;

**Задачи** данной программы многопрофильны и определяют комплексный подход к воспитанию и обучению воспитанников, позволяя сочетать умственное, патриотическое, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание учащихся.

Обучающая - формирование специальных знаний, умений.

Познавательная - развитие познавательного интереса

Воспитательная - воспитание качеств, взглядов, убеждений; формирование способов поведения в обществе; способов самоконтроля

Каждый год обучения программы включает шесть тематических разделов, тесно взаимосвязанных между собой, но самостоятельных по своему внутреннему строению. Материал подобран по принципу усложнения и увеличения самостоятельной работы в процессе реализации каждого последующего года. Значимая сторона программы — постоянное углубление материала на

протяжении 4 лет, при неоднократном повторении материала предыдущих лет на более самостоятельном и осознанном восприятии материала – всё это позволяет пройти обучающемуся индивидуальный образовательный путь по трём уровням.

**Ознакомительный** — уровень усвоения предполагает расширение кругозора ребёнка и информированности в области туристско- краеведческой деятельности, совершенствование навыков общения и умений совместной деятельности в коллективе;

**Базовый** — предполагает развитие компетентности в данном виде деятельности, овладение основными знаниями на уровне практического применения, умение передавать свой опыт младшим членам коллектива;

**Углубленный** — предусматривает наличие хорошей спортивной и туристской подготовки, умение видеть проблемы, принимать участие в организации и проведении мероприятий для своего образовательного учреждения, работать с младшими членами коллектива, быть помощником педагога.

Комплексность данной программы основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самодеятельности обучающихся детей. При этом предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного процесса в основных направлениях:

1. Развитие самодеятельности обучающихся на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.
2. Предпрофессиональная подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом объединения.
3. Формирование разносторонне развитой личности
4. Воспитание и дополнительное образование средствами туристско-краеведческой деятельности.

При реализации программы необходимо отдавать преимущество активным формам работы. Процесс успешного развития навыков неразрывно связан с активной индивидуальной и коллективной работой по выполнению обязанностей в объединении. Обучающиеся должны быть призваны активно соучаствовать в выработке, анализе и реализации действий по решению стоящих задач.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на 4 года обучения, преимущественно для обучающихся возрастной группы 8 – 14 лет, но в случае необходимости может быть использована и в течение более длительного срока. Рекомендуемый состав группы первого года обучения – 15 учащихся, второго года – не менее 10 человек, в последующие годы – не менее 6 человек. Оптимальный состав группы в походе и в экспедиции – 8-10 учащихся и 2 руководителя.

При наборе обучающихся первого 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.

Данная программа рассчитана на 168 учебных часов с сентября по май включительно каждого года обучения. Занятия проводятся с нагрузкой 4 часа в неделю: 2 занятия продолжительностью два часа.

Первый год обучения предполагает преподавание общих основ туризма, ориентирования, краеведения. В конце первого года планируется степенной зачетный поход.

Второй год рассчитан на погружение в туристскую подготовку, предполагается большее количество учебно-тренировочных выходов и, как итог, летний зачетный категорийный поход.

В течение третьего года, кроме совершенства в туристской подготовке по пешеходному туризму, затрагивается обучение основам лыжного туризма для увеличения туристского опыта и возможности участия в степенном лыжном походе. А в летнее время планируется зачетный поход более высокой категории.

В четвертом году планируется подготовка к более сложной категории или, по возможности и по степени готовности группы поход по более высоким горным массивам, нежели Урал (такие как Алтай, Саяны). Для этого и предусмотрены программой основы горного туризма. Знакомство с горными системами, техникой и тактикой горных походов.

Программой также предусмотрены участие обучающихся в соревнованиях по спортивному туризму. Для ребят третьего и четвертого годов обучения есть возможность поучаствовать в роли спортивных судей и организаторов соревнований для младших обучающихся. Это дает возможность проявить ответственность и самовыражение.

Знакомство с краеведением также основано на принципе расширяющейся спирали, от знакомства с городом и поселками Кыштымского городского округа в первый год, Челябинской области во второй год, Уральского Федерального округа в третий год и, наконец, горные системы России.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта детей следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия, когда это касается подготовки к походам по должностям.

Организация учебного процесса по программе предусматривается в течение календарного года (36 учебных недели). Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются экскурсии, походы, сборы с круглосуточным пребыванием обучающихся. При осваивании данной программы планируется использовать наглядные материалы: слайд-фильмы, электронные компьютерные презентации, видеофильмы, карты и схемы, плакаты, макеты, туристское снаряжение и оборудование.

Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия, времени года. Освоение и закрепление некоторых тем программы и практических навыков возможны во время учебно-тренировочных походов.

**Планируемых результаты освоения программы курса**:

**Личностные результаты**: формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно- исследовательской, творческой и других вдов деятельности; формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения, правил поведения в природе.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия соответствии с изменяющейся ситуацией; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий туризмом и ориентированием, укреплением понимание роли и значения туризма и ориентирования в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития спорта, обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

| № п/п | Тема | Количество часов | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | всего | в том числе | | |
| | | | теория | практика | Форма контроля |
| 1 | **Основы туристской подготовки** | | | | |
| 1.1 | Туристские путешествия, история развития туризма | 1 | 1 | — | тест |
| 1.2 | Воспитательная роль туризма | 1 | 1 | __ | - |
| 1.3 | Личное и групповое туристское снаряжение | 4 | 1 | 3 | игра |
| 1.4 | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | 10 | 1 | 9 | ПВД |
| 1.5 | Подготовка к походу, путешествию | 4 | 1 | 3 | поход |
| 1.6 | Питание в туристском походе | 8 | 1 | 7 | поход |
| 1.7 | Туристские должности в группе | 2 | 1 | 1 | поход |
| 1.8 | Правила движения в походе, преодоление препятствий | 8 | 1 | 7 | поход |
| 1.9 | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий | 4 | 1 | 3 | Тест, поход |
| 1.10 | Туристские слеты и соревнования | 7 | 1 | 6 | |
| 1.11 | Подведение итогов туристского путешествия | 8 | 1 | 7 | Написание отчета, газеты |
| | | **57** | **11** | **46** | |
| 2 | **Основы топографии и ориентирования** | | | | |
| 2.1 | Понятие о топографической и спортивной карте | 2 | 1 | 1 | тест |
| 2.2 | Условные знаки | 4 | 1 | 3 | тест |
| 2.3 | Ориентирование по горизонту, азимут | 2 | 1 | 1 | игра |
| 2.4 | Компас. Работа с компасом | 4 | 1 | 3 | тест |
| 2.5 | Измерение расстояний | 3 | 1 | 2 | тест |
| 2.6 | Способы ориентирования | 4 | 1 | 3 | опрос |
| 2.7 | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки | 3 | 1 | 2 | тест |
| 2.8 | Соревнования по ориентированию | 10 | 3 | 7 | |
| | | **32** | **10** | **22** | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 3 | **Краеведение** | | | | |
| 3.1 | Родной край, его природные особенности, история | 4 | 1 | 3 | Игра «Морской бой» |
| 3.2 | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | 4 | 1 | 3 | Игра «Крестики -нолики» |
| 3.3 | Изучение района путешествия | 4 | 1 | 3 | |
| 3.4 | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | 6 | 1 | 5 | |
| | | **18** | **4** | **14** | |
| 4 | **Основы гигиены и первая доврачебная помощь** | | | | |
| 4.1 | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний | 2 | 1 | 1 | тест |
| 4.2 | Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений | 2 | 1 | 1 | тест |
| 4.3 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 2 | 1 | 1 | тест |
| 4.4 | Приемы транспортировки пострадавшего | 2 | 1 | 1 | практика |
| | | **8** | **4** | **4** | |
| **5** | **Общая и специальная физическая подготовка** | | | | |
| 5.1 | Влияние физических упражнений на укрепление здоровья | 3 | 3 | __ | опрос |
| 5.2 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках и в походах | 5 | 4 | 1 | тест |
| 5.3 | Общая и специальная физическая подготовка | 20 | 4 | 16 | Сдача нормативов |
| 5.4 | Учебно-тренировочные выходы | 25 | 5 | 20 | ПВД |
| | | **53** | **16** | **37** | |
| | **ИТОГО за период обучения:** | **168** | **45** | **123** | |

**Содержание программы первого года обучения**

**1. Основы туристской подготовки**

**1.1. Туристские путешествия, история развития туризма**

**Теория:** Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Степенные походы. Понятие о спортивно- оздоровительном туризме.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию.

Краеведение. Туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество». Основные направления движения.

**1.2. Воспитательная роль туризма**

**Теория:** Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Общественно полезная работа. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

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

**1.3 Личное и групповое туристское снаряжение**

**Теория:** Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно–трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

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

Специальное снаряжение: страховочные системы, веревки, виды веревок (основная, вспомогательная, репшнур), жюмар, карабины, спусковые устройства.

***Практические занятия***

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.

**1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

**Теория:** Привалы и ночлеги в походе. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Особенности организации привалов в зимних походах. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

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

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров.

Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Организация ночлегов в помещении.

***Практические занятия***

Выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костра.

**1.5. Подготовка к походу, путешествию**

**Теория:** Определение цели и района похода. Составление плана подготовки похода.

Сбор информации о районе путешествия: препятствия, гидрометеорологическая обстановка, подъезды, пункты связи. Организация изучения района похода: работа с литературой, картами, отчетами о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана–графика движения. Возможности радиальных пешеходных выходов. Запасные варианты маршрута. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Распределение обязанностей в группе.

***Практические занятия***

Составление плана подготовки похода. Сбор информации о районе похода, разработка маршрута. Изучение маршрутов походов. Составление плана–графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

**1.6. Питание в туристском походе**

**Теория:** Значение правильного питания в походе.

Режим питания в походе и калорийность пищи. Водно-питьевой режим. Примерные дневные нормы расхода продуктов.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2–3–дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и транспортировка продуктов. Хранение продуктов в походе.

Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Приготовление пищи на костре.

***Практические занятия***

Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

**1.7. Туристские должности в группе**

**Теория:** Должности постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заместитель командира по питанию (начпрод), заместитель командира по снаряжению(завснар), проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, метеоролог, хронометрист.

Другие должности: культорг, физорг и т.д.

Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

***Практические занятия***

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов

**1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий**

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

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику.

Основы преодоления естественных и искусственных препятствий. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

***Практические занятия***

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы, заболоченная местность).

**1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий**

**Теория:** Значение сработанности группы и роль дисциплины в походе и на занятиях — основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при поездках группы на транспорте.

Меры безопасности и страховка при преодолении естественных препятствий. Работа с веревкой. Вязка самостраховки (узлы встречный, бертвахт, схватывающий)

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения

с местным населением.

Правила купания в водоемах.

***Практические занятия***

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий.

**1.10. Туристские слеты и соревнования**

**Теория:** Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников.

*Практические занятия*

Выступление в туристских соревнованиях в качестве участников.

**1.11. Подведение итогов похода**

**Теория:** Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы, родительское собрание. Отчет руководителя.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

***Практические занятия***

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

**2. Основы топография и ориентирования**

**2.1. Понятие о топографической и спортивной карте**

**Теория:** Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической.

Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

***Практические занятия***

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты. Упражнения на внимание и развитие памяти.

**2.2. Условные знаки**

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

***Практические занятия***

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, минисоревнования.

**2.3. Ориентирование по горизонту, азимут**

**Теория:** Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимутальное кольцо . Азимутальный тренировочный треугольник.

***Практические занятия***

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

**2.4. Компас, работа с компасом**

**Теория:** Компас. Типы компасов. Устройство жидкостного компаса. Правила обращения с компасом.

Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом.

***Практические занятия***

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных

отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

**2.5. Измерение расстояний**

**Теория:** Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Курвиметр, использование нитки. Таблица переводов шага в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

***Практические занятия***

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода

пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

**2.6. Способы ориентирования**

**Теория:** Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир–цель, ориентир–маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки), сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути. Протокол движения.

***Практические занятия***

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению минимаршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

**2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки**

**Теория:** Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

***Практические занятия***

Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, действия по восстановлению местонахождения.

**3. Краеведение**

**3.1. Родной край, его природные особенности, история.**

**Теория:** Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Легенды. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Известные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

***Практические занятия***

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

**3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи**

**Теория:** Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники природы, истории и культуры, музеи края. Заповедники. Национальные парки. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, в учреждения и организации.

***Практические занятия***

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов. Фильмы.

**3.3. Изучение района путешествия**

**Теория:** Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

***Практические занятия***

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

**3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры**

**Теория:** Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Природоохранная деятельность туристов.

Охрана памятников истории и культуры.

***Практические занятия***

Проведение различных краеведческих наблюдений. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

**4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

**4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний**

**Теория:** Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок,

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

***Практические занятия***

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обувью.

**4.2. Походная медицинская аптечка**

**Теория:** Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

***Практические занятия***

Формирование походной медицинской аптечки.

**4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

**Теория:** Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при небольших травмах. Мозоли, потертости. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь при обморожении. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.
Наложение ватно–марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

***Практические занятия***

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

**4.4 Приемы транспортировки пострадавшего**

**Теория:** Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках– плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов.

***Практические занятия***

Изготовление носилок разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

**5. Общая и специальная физическая подготовка**

**5.1. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья.**

**Теория:** Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

**5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

**Теория:** Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о
«спортивной форме», утомлении, перетренировке.
Дневник самоконтроля.

***Практические занятия***

Ведение дневника самоконтроля.

**5.3. Общая и физическая подготовка**

**Теория:** Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.
Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.
Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.
Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в успешном овладении техникой и тактикой. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.
Сдача нормативов.
Подвижные игры и эстафеты. Лыжная подготовка. Спортивные игры: лапта, футбол и др.
Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.
Индивидуальный подход в общей и специальной физической подготовке. Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

***Практические занятия***

Упражнения для рук, туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, на равновесие. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты.

**5.4 Учебно-тренировочные выходы.**

Походы выходного дня, походы с ночевкой в помещении

**Планируемые результаты обучающихся первого года обучения**

| № пп | Название разделов и тем | Учащиеся должны знать | Учащиеся должны уметь | Форма отслеживания результатов |
|---|---|---|---|---|
| 1 | ***Основы туристской подготовки*** | | | |
| 1.4 | Туристские путешествия, история развития туризма | Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма. Основные задачи и содержание туристско-краеведческого движения учащихся «Отечество» | | Тест |
| 1.2 | Воспитательная роль туризма | Роль туризма в становлении личности. Законы, правила, нормы поведения юных туристов | | Беседа |
| 1.3 | Личное и групповое туристское снаряжение | Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для | Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. | Тест |
| 1.8 | Правила движения в походе, преодоление препятствий | Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления | Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий | Опрос, ПВД |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1.9 | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий | Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах | Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий. Вязание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь | Тест |
| 1.10 | Туристские слеты и соревнования | Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований | Участие в туристских соревнованиях в качестве участника | Результаты соревнований |
| 1.11 | Подведение итогов туристского путешествия | Порядок подведения итогов похода | Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов | Отчет о походе |
| 2 | ***Топография и ориентирование*** | | | |
| 2.1 | Понятие о топографическо й и спортивной карте | Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. | Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута | Тест |
| | | Различия топографических и спортивных карт | на кальку | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2.2 | Условные знаки | Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа | Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте | Игры |
| 2.3 | Ориентирование по горизонту, азимут | Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение | Измерение и построение азимутов | Тест, практические задания |
| 2.4 | Компас. Работа с компасом | Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие ориентиров | Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса | Тренировки, соревнования |
| 2.5 | Измерение расстояний | Способы измерения расстояния по карте и на местности. Использование курвиметра | Измерение расстояний на карте и на местности | |
| 2.6 | Способы ориентирования | Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки | Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения | Тренировки, мини-соревнования |
| | | маршрута. Движение по легенде | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2.7 | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки | Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки | Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки | Тест , игра |
| 3 | ***Краеведение*** | | | |
| 3.1 | Родной край, его природные особенности, история, известные земляки | Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края | | Викторина |
| 3.2 | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи | Разработка маршрута по интересным местам своего края | Викторина |
| 3.3 | Изучение района путешествия | Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода | Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений | Практическая работа |
| 3.4 | Общественно- | Порядок | Выполнение | Отчет о походе, |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | выполнения краеведческих заданий на маршруте | краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов | написание краеведческой работы |
| 4 | ***Основы гигиены и первая доврачебная помощь*** | | | |
| 4.1 | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний | Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом | Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки | Тест |
| 4.2 | Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений | Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста. | Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Применение медицинских препаратов | Тест |
| 4.3 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок | Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды | Тест |
| 4.4 | Приемы транспортировки | Способы транспортировки. | Изготовление транспортировочны | Игра-соревнование |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | пострадавшего | Определение способа транспортировки пострадавшего | х средств и транспортировка пострадавшего | |
| 5 | ***Общая и специальная физическая подготовка*** | | | |
| 5.1 | Краткие сведения о влиянии физических упражнений на укрепление здоровья. | Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма | | Тренировки, тест |
| 5.2 | Врачебный контроль, само-контроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | Значение врачебного контроля и самоконтроля | Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля | Тест |
| 5.3 | Общая физическая подготовка | Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам | Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15% | Сдача нормативов |
| 5.4 | Специальная физическая подготовка | Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц | | Беседа |

**Требования к результатам освоения программы**

К числу планируемых результатов освоения основной образовательной программ отнесены:

**Личностные результаты**:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию,

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других вдов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения, правил поведения в природе.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия соответствии с изменяющейся ситуацией;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий туризмом и ориентированием, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни.

- понимание роли и значения туризма и ориентирования в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития спорта

- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

| № п/п | Тема | Количество часов | | | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | всего | в том числе | | |
| | | | лекции | практика | |
| 1 | **Туристская подготовка** | | | | |
| 1.1 | Туристские путешествия. История развития туризма | 2 | 2 | — | Тест |
| 1.2 | Личное и групповое туристское снаряжение | 3 | 1 | 2 | Тест |
| 1.3 | Организация туристского быта, привалы и ночлеги | 6 | 2 | 4 | Поход |
| 1.4 | Подготовка к походу, путешествию | 8 | 2 | 6 | Практика |
| 1.5 | Питание в туристском походе | 7 | 1 | 6 | Поход |
| 1.6 | Туристские должности в группе | 3 | 1 | 2 | Поход |
| 1.7 | Техника и тактика в туристском походе | 8 | 1 | 6 | Тест, поход |
| 1.8 | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях | 6 | 1 | 5 | |
| 1.9 | Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Действие группы в аварийных ситуациях | 4 | 2 | 2 | Беседа. опрос |
| 1.10 | Туристические слеты и соревнования. | 7 | 1 | 6 | |
| 1.11 | Подведение итогов туристского путешествия | 7 | 1 | 6 | Отчет, газета |
| | | **61** | **15** | **46** | |
| 2 | **Топография и ориентирование** | | | | |
| 2.1 | Топографическая и спортивная карта | 2 | 1 | 1 | Тест |
| 2.2 | Компас, работа с компасом | 3 | 1 | 2 | Соревнования |
| 2.3 | Измерение расстояний | 2 | 1 | 1 | тест |
| 2.4 | Способы ориентирования | 3 | 1 | 2 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2.5 | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки | 2 | 1 | 1 | тест |
| 2.6 | Соревнования по ориентированию | 4 | — | 4 | |
| | | **16** | **5** | **11** | |
| 3 | **Краеведение** | | | | |
| 3.1 | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | 9 | 3 | 6 | Игра |
| 3.2 | Изучение района путешествия | 6 | — | 6 | |
| 3.3 | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | 3 | 1 | 2 | |
| | | **18** | **4** | **14** | |
| 4 | **Основы гигиены, первая доврачебная помощь** | | | | |
| 4.1 | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний | 2 | 2 | — | тест |
| 4.2 | Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений | 3 | 2 | 1 | тест |
| 4.3 | Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи | 4 | 1 | 3 | тест |
| 4.4 | Приемы транспортировки пострадавшего | 3 | 1 | 2 | тест |
| | | **12** | **6** | **6** | |
| 5 | **Общая и специальная физическая подготовка** | | | | |
| 5.1 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 4 | 4 | - | |
| 5.2 | Общая физическая подготовка | 36 | 1 | 35 | Сдача нормативов |
| 5.3 | Специальная физическая подготовка | 20 | - | 20 | Сдача нормативов |
| | | **60** | **5** | **55** | |
| | **ИТОГО за период** | **168** | **36** | **132** | |

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### 1. Основы туристской подготовки

#### 1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

**Теория:** Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи.

История развития туризма в России. Современная организация туризма в стране.

История развития детско–юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами–земляками.

Спортивно-оздоровительный, самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Виды туризма: водный, пешеходный, лыжный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Классификация маршрутов различной сложности. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, судейские звания.

#### 1.2. Личное и групповое снаряжение

**Теория:**Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: тросики, каны, топоры и пилы, лопаты, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы. Ремонтный набор.

Разновидности специального снаряжении: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток, спусковые и подъемные устройства.

***Практические занятия***

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

#### 1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

**Теория:**Организация бивака в походе. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность.

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 развертыванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с

пилой и топором.

**1.4. Подготовка к походу, путешествию**

**Теория:** Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

***Практические занятия***

Изучение маршрутов учебно–тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана–графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

**1.5. Питание в туристском походе**

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

. Циклы питания и график дежурств. Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование консервированных, сухих и сублимированных продуктов. Учет расхода продуктов в пути. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление типовых меню, раскладок продуктов на день, на весь поход.

Закупка, расфасовка, укладка продуктов. Жарение на костре и углях. Использование рыбы, грибов, плодов и ягод, съедобных растений в походном питании. Ядовитые грибы и ягоды.

***Практические занятия***

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

**1.6. Туристские должности в группе**

**Теория:**Заместитель командира по питанию (завснар, начпрод). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения. Проводник (штурман). Изучение маршрута. Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д. Санитар. Подбор медицинской аптечки (медаптечки). Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремонтного набора (ремнабора). Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.
Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

***Практические занятия***

Разработка функционала и выполнение должностных обязанностей в контрольном выходе.

**1.7. Техника и тактика в туристском походе**

**Теория:** Понятие о тактике в туристском походе.
Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана–графика похода. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки.
Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.
Характеристика естественных препятствий в различных видах туризма: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, травяные склоны.
Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.
Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.
Броды через реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

***Практические занятия***

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

**1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях**

**Теория:** Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.
Опасности в туризме: субъективные и объективные.
Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально–волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.
Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.
Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно–квалификационных комиссий (МКК) в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково–спасательной службы (ПСС).

Совершенствования работы со специальным снаряжением. Работа с веревкой. Узлы: стремя одним концом, австрийский проводник, восьмерка. Организация страховки. Маркировка веревки. Подъем и спуск с использованием жумара и спусковых устройств.

***Практические занятия***

Отработка страховки при преодолении различных препятствий.

**1.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.**

**Теория:** Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально–волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость.

Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп.

Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

***Практические занятия***

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам

**1.10 Туристские слеты и соревнования.**

**Теория:** Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение, условия проведения соревнований.

Соревнования на длинной и короткой дистанции. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников.

Факторы, определяющие техническую сложность дистанции.

Организация судейской страховки на дистанции. Схемы и описания дистанции. Условия преодоления дистанции, варианты правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов.

Организация информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах. Охрана природы и обеспечение безопасности участников.

***Практические занятия***

Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований.

Участие в соревнованиях по спортивному туризму в качестве участника.

**1.11. Подведение итогов туристского путешествия**

**Теория:**Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

***Практические занятия***

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

**2. Топография и ориентирование**

**2.1. Топографическая и спортивная карта**

**Теория:**Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Километровая сетка карты. Номенклатура.

Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точек на карте. Условные знаки топографических карт. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Копирование карт.

Спортивная карта, ее назначение. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Построение профиля рельефа. Упражнения на развитие внимательности и памяти.

***Практические занятия***

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

**2.2. Компас. Работа с компасом**

**Теория:** Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий.

Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет. Азимут истинный и магнитный**.** Измерение и построение углов (направлений) на карте.

***Практические занятия***

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре. Построение азимутов на карте.вычисление истинного азимута.

**2.3. Измерение расстояний**

**Теория:**Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.
Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.
Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

***Практические занятия***

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение отрезков различной длины.
Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки.

**2.4. Способы ориентирования**

**Теория:**Ориентирование в походе с помощью топографической карты и компаса. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Нахождение места своего стояния способом прямых засечек.
Составление кроков (абрисов).
Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе.
Движение по легенде — подробному описанию пути. Особенности ориентирования в различных природных условиях.
Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения. Знакомство с навигатором.

***Практические занятия***

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

**2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки**

**Теория:** Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.
Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль рек, выход к жилью.
Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.
Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к

населенным пунктам.

***Практические занятия***

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

**2.6. Соревнования по ориентированию**

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

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

***Практические занятия:*** Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

**3. Краеведение**

**3.1. Туристские возможности Челябинской области, обзор экскурсионных объектов, музеи**

**Теория:**Территория и границы родного края – Челябинской области. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Заповедники, национальные парки, особо охраняемые природные объекты. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края. Легенды.

***Практические занятия***

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми. Краеведческие викторины, презентации, фильмы.

**3.2. Изучение района путешествия**

***Практические занятия***

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. 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.

**3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры**

Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями.

Содержание заданий туристским группам от организаций и учреждений. Деятельность по охране природы в условиях похода.

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео– и фотосъемка, зарисовки в походе.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Помощь лесничествам.

***Практические занятия***

Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений.

**4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

**4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний**

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

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека.

***Практические занятия***

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

**4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений**

**Теория:**Состав походной аптечки для длительного похода. Перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

***Практические занятия***

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

**4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

**Теория:** Характерные для туризма заболевания и травмы. Их профилактика и лечение в походных условиях.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и

растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.
Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.
Растяжения, переломы.
Обработка ран, наложение жгута, ватно–марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Способы искусственного дыхания, закрытый массаж сердца.

***Практические занятия***

Освоение способов перевязки ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

**4.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

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.

**5. Общая и специальная физическая подготовка**

**5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

**Теория:** Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.
Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.
Волевая подготовка туриста. Дневник самоконтроля. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

***Практические занятия***

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

**5.2. Общая физическая подготовка**

***Практические занятия***

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки со скакалкой вперед, назад, на одной и обеих ногах.
Упражнения с отягощением. Подвижные
игры и эстафеты

Игры с мячом. Игры с бегом. с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.
Игры на внимание, сообразительность, координацию. Сдача нормативов.
Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по ровной местности (кросс) до 3—5 км.
Лыжный спорт
Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения. Спортивные игры: с мячом, лапта, футбол, волейбол.

**5.3. Специальная физическая подготовка**

***Практические занятия***

Упражнения на развитие выносливости

Бег по пересеченной местности до от 5 до10 км. Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.
Бег через барьеры различной высоты. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.
Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой. Прыжки вниз с бровки оврага, берега реки и т.д.
Упражнения на равновесие, выполняемые на бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.
Элементы скалолазания.
Участие в преодолении туристской полосы препятствий.
Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку). Приседания на двух и одной ногах . Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др.
Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

**5.4. Учебно-тренировочные выходы**

Походы выходного дня, двух-трехдневные походы.

## Планируемые результаты 2-го года обучения

| № пп | Название разделов и тем | Учащиеся должны **знать** | Учащиеся должны **уметь** | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|
| 1 | ***Основы туристской подготовки*** | | | |
| 1.1 | Туристские путешествия, история развития туризма | Основные сведения по истории развития туризма в России. История развития детско-юношеского туризма в России. | | Тест |
| 1.2 | Личное и групповое туристское снаряжение | Требования к личному и групповому снаряжению. Специальное снаряжение. | Собрать снаряжение на многодневный поход. Сушка и ремонт одежды. Уход за снаряжением | Практическая работа |
| 1.3 | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | Требования к месту бивака. Оборудование места для приема пищи. Правила работы дежурных по кухне | Установка палатки в различных условиях. Разведение костра в трудных погодных условиях. Заготовка дров. | ПВД |
| 1.4 | Подготовка к походу, путешествию | Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. | Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения | Практическая работа |
| 1.5 | Питание в туристском походе | Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Циклы питания и график дежурств. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. | Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов | Тест Практическая работа |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1.6 | Туристские должности в группе | Обязанности должностей членов туристской группы | Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода | Поход |
| 1.7 | Правила движения в походе, преодоление препятствий | Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана–графика похода | Отработка техники движения и преодоления препятствий | Тренировки Походы |
| 1.8 | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий | Опасности в туризме: субъективные и объективные | Отработка страховки при преодолении различных препятствий. | Беседа |
| 1.9 | Туристские слеты и соревнования | Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся. Соревнования на длинной и короткой дистанции. | Участие в туристских соревнованиях в качестве участника | Соревнования |
| 1.10 | Подведение итогов туристского путешествия | Порядок подведения итогов похода | Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. | Отчет о походе |
| 2 | ***Топография и ориентирование*** | | | |
| 2.1 | Понятие о топографической и спортивной карте | Километровая сетка карты. Номенклатура. Генерализация топографической карты. | Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа. | Контрольное тестирование |
| 2.2 | Компас. Работа | Азимут истинный и | Прохождение через | Тренировки |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | с компасом | магнитный. Магнитное склонение. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. | контрольные пункты по азимуту без использования карты. Построение азимутов на карте, вычисление истинного азимута. | Соревнования |
| 2.3 | Измерение расстояний | Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Глазомерный способ измерения расстояния | Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры | Практические проверочные работы |
| 2.4 | Способы ориентировани я | Ориентирование в походе с помощью топографической карты и компаса. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Составление кроков | Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения. | Практические проверочные работы |
| 2.5 | Ориентирован ие по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки | Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки | Определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам. Участие в соревнованиях по ориентированию. | Тест Соревнования |
| 3 | ***Краеведение*** | | | |
| 3.1 | Родной край, его природные особенности, история, известные | Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. | | Игры Викторины |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | земляки | Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края | | |
| 3.2 | Изучение района путешествия | Выбор и изучение района похода, разработка маршрута | Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений | Практическая работа |
| 3.3 | Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте | Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов | Практическая работа. Написание краеведческого задание в походе. |
| 4 | ***Основы гигиены и первая доврачебная помощь*** | | | |
| 4.1 | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний | Гигиена одежды и обуви. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. | Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними | Практическая работа ПВД |
| 4.2 | Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений | Состав походной аптечки для длительного похода. Перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение | Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений. | Тест |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | походной аптечки. | | |
| 4.3 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | Обработка ран, наложение жгута, ватно–марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Способы искусственного дыхания, закрытый массаж сердца | Освоение способов перевязки ран, наложения жгута. | Контрольные тесты. |
| 4.4 | Приемы транспортировки пострадавшего | Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего | Изготовление транспортировочных средств и транспортировка условно пострадавшего | Игра |
| 5 | ***Общая и специальная физическая подготовка*** | | | |
| 5.1 | Врачебный контроль, само-контроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность | Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля | Тест |
| 5.2 | Общая физическая подготовка | Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам | Сдача нормативов. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. | Сдача нормативов |
| 5.3 | Специальная физическая подготовка | Значение специальной физической | Участие в учебно-тренировочных походах. | Походы |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | подготовки в развитии различных групп мышц | | |

## Требования к результатам освоения программы

К числу планируемых результатов освоения основной образовательной программ отнесены:

**Личностные результаты**:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию,

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других вдов деятельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения, правил поведения в природе.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия соответствии с изменяющейся ситуацией

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий туризмом и ориентированием, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни.

- понимание роли и значения туризма и ориентирования в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении

и сохранении индивидуального здоровья; овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития спорта

- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| № п/п | Тема | Количество часов | | | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | всего | в том числе | | |
| | | | теория | практика | |
| 1 | **Туристская подготовка** | | | | |
| 1.1 | Личное и групповое туристское снаряжение для лыжных походов | 4 | 1 | 3 | Тест |
| 1.2 | Организация туристского быта, привалы и ночлеги | 9 | 1 | 8 | Походы |
| 1.3 | Подготовка к походу, путешествию | 5 | 1 | 4 | |
| 1.4 | Питание в туристском походе | 5 | 1 | 4 | Поход |
| 1.5 | Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе | 13 | 1 | 12 | Зачетные задания на практике |
| 1.6 | Подведение итогов туристского путешествия | 5 | — | 5 | Отчет, газета |
| 1.7 | Туристские слеты и соревнования<br>1.7.1. Участие в соревнованиях<br>1.7.2 Основы судейской подготовки | <br>11<br>4 | <br>1<br>1 | <br>10<br>3 | <br><br>тест |
| | | **56** | **7** | **49** | |
| 2 | **Топография и ориентирование** | | | | |
| 2.1 | Топографическая и спортивная карта | 3 | 1 | 2 | |
| 2.2 | Ориентирование в сложных условиях | 3 | 1 | 2 | Тест, опрос |
| 2.3 | Соревнования по ориентированию | 12 | 2 | 10 | |
| | | **11** | **3** | **8** | |
| 3 | **Краеведение** | | | | |
| 3.1 | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | 12 | 1 | 11 | Опрос |
| 3.2 | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и па памятников культуры | 6 | 1 | 5 | |
| | | **18** | **2** | **16** | |
| 4 | **Обеспечение безопасности** | | | | |
| 4.1 | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний в лыжных походах | 2 | 1 | 1 | Тест |
| 4.2 | Техника безопасности при проведении туристских мероприятий | 3 | 1 | 2 | Опрос |
| 4.3 | Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего | 5 | 1 | 4 | Тест |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **10** | **3** | **7** | |
| 5 | **Общая и специальная физическая подготовка** | | | | |
| 5.1 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм | 2 | 1 | 1 | Беседа |
| 5.2 | Общая физическая подготовка | 14 | — | 14 | Сдача нормативов |
| 5.3 | Специальная физическая подготовка | 24 | — | 24 | Сдача нормативов |
| 5.4 | Учебно-тренировочные выходы и походы | 29 | 1 | 28 | ПВД |
| | | **70** | **3** | **67** | |
| | **ИТОГО за период обучения**: | **168** | **21** | **147** | |

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### 1. Туристская подготовка в пешеходном и лыжном туризме

#### 1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

**Теория:** Особенности личного и группового снаряжения в лыжном туризме. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность.

Ремонт снаряжения. Основные виды ремонтных работ, устранение неисправностей. Состав ремнабора. Изготовление личного снаряжения своими руками.

***Практические занятия***

Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

#### 1.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

**Теория:**Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в лыжном туризме в зависимости от времени совершения похода, метеоусловий, района путешествия.

Работа группы на привале и организация отдыха. Использование привалов для проведения разведок.

Требования к месту ночлега с точки зрения безопасности и комфорта. Установка палаток на снегу. Работа по установке печки в палатке, заготовка дров для печки, организация дежурства у печки в ночное время.

Газовые горелки, газовые баллоны, оборудование места работы, правила безопасности при работе с ними

Хранение снаряжения и топлива. Типы и виды костров. Применение разных видов костров в зависимости от условий и назначения. Разжигание костра в сложных метеоусловиях.

Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания, сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями.

Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения.

Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

***Практические занятия***

Выбор места привала, быстрое развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений.

#### 1.3. Подготовка к походу, путешествию

**Теория:**Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования заброс ок. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных

участков маршрута и составление планов их преодоления.
Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки.
Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково–спасательном отряде.
Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями.
Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

***Практические занятия***

Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия 2 категории сложности. Разработка планов–графиков и маршрутов учебно–тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала.

**1.4. Питание в туристском походе**

**Теория:**Особенности организации питания в лыжном и длительном путешествии. Оценка энергозатрат. Назначение питания. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины. Их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода. Режим питания. Нормы закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания в походе.
Способы увеличения калорийности в категорийном и лыжном походе.
«Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей.
Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Составление меню и раскладка продуктов. Учет их расхода. Способы термообработки пищи.
Сбережение продуктов в пути.
Водно-солевой режим.
Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод.
Организация питания при переезде по железной дороге. Особенности организации питания в населенном пункте (учреждения общепита, кухни, столовые образовательных учреждений, применение кипятильников, электронагревательных приборов).

***Практические занятия***

Расчет калорийности, составление меню. Организация питания в пути, в населенных пунктах. Приготовление пищи на костре

**1.5. Техника преодоления естественных препятствий в походе**

**Теория:** Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням, веревкам.
Техника движения по болотам. Типы болот и признаки их проходимости. Характеристика уральских болот. Учет, микрорельефа при переходе через
заболоченную местность. Способы преодоления болот. Взаимопомощь и оказание

помощи увязшему в болоте.
Техника движения в лесных чащах. Преодоление лесных и кустарниковых зарослей, бурелома, участков высокого травостоя.
Лыжная техника. Способы преодоления препятствий: движение по склону, через поваленные деревья, тропление лыжни, движение по насту, движение вверх и вниз по склону с рюкзаком, движение по рекам.

***Практические занятия***

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

**1.6. Подведение итогов похода**

***Практические занятия****:*

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

**1.7. Туристские слеты и соревнования**

**1.7.1**.Участие в соревнованиях более высокого класса в качестве участника.

**1.7.2** Основы судейской подготовки:

**Теория:** Беспристрастное, принципиальное, объективное и квалифицированное судейство
главная обязанность судьи туристских соревнований.
Права и обязанности судей, состав судейских коллегий. Взаимоотношения судей с участниками, тренерами, представителями.
Помощь в подготовке дистанции, расстановке и оборудовании этапов. Необходимая судейская документация, правила работы с ней. Таблицы штрафов за допущенные ошибки и нарушения, их фиксация, доведение до участников.
Организация судейства отдельных этапов. Соблюдение правил безопасности при проведении соревнований.
Судейство соревнований для младших воспитанников.

***Практические занятия***

Участие в подготовке и судействе соревнований для младших воспитанников.

**2. Топография и ориентирование**

**2.1. Топографическая и спортивная карта**

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа.
Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Разведка пути движения. Движение при потере видимости. Оценка пройденного пути по времени движения.

Работа с навигатором.

Глазомерная съемка участков маршрута.

***Практические занятия***

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт. Упражнения на внимание.

**2.2. Соревнования по ориентированию**

**Теория:** Подготовка к участию в соревнованиях по зимнему ориентированию.. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.

Снаряжение ориентировщика.

***Практические занятия***

Участие в соревнованиях по ориентированию.

**3. Краеведение**

**3.1. Туристские возможности родного края (Урала), обзор экскурсионных объектов, музеи**

**Теория:** Общегеографическая характеристика территории Уральских гор. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав.

История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населенного пункта.

Наиболее интересные места Урала для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи. Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия, другие объекты народного хозяйства.

Литература об Урале, легенды.

***Практические занятия***.

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Встречи с представителями науки, культуры, промышленности, сельского хозяйства своего населенного пункта. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

**3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры**

**Теория:** Получение заданий государственных, муниципальных, общественных организаций. Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео– и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения.

Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок.

Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

***Практические занятия***

Выполнение заданий различных организаций, учреждений. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Приведение в порядок памятников природы, истории и культуры.

**4. Обеспечение безопасности**

**4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний**

**Теория:** Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма — основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность.

Меры по профилактике характерных для лыжного туризма заболеваний. Действия по сохранению тепла в зимний период, способы отогреть конечности в морозную погоду. Общий, местный и точечный массаж при утомлении, мышечных болях.

Выяснение и учет индивидуальных особенностей здоровья участников. Примерный состав аптечки для продолжительных и лыжных походов и ее упаковка.

***Практические занятия***

Освоение приемов массажа, сбор аптечки.

**4.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий**

**Теория:**Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям — основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников. Конфликты в группе, способы их устранения. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме.

Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий.

Правила пожарной безопасности, работа у костра.

Правила поведения группы во время грозы.

Знакомство с проведением поисково-спасательных работ.

***Практические занятия***

Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий. Участие в профилактических работах по обеспечению безопасности при подготовке массовых туристских мероприятий .Встречи и беседы со спасателями.

**4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего**

**Теория:**Заболевания, характерные для пешеходных и лыжных походов. Их симптомы, предупреждение и лечение в походных условиях.

Дозировка и методика применения лекарственных препаратов различного назначения. Измерение температуры, пульса, артериального давления.
Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).
Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.
Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.
Травмы области живота, повреждение таза.
Травмы головы и туловища. Повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.
Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

***Практические занятия***

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

## 5. Общая и специальная физическая подготовка

### 5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм

**Теория:** Характеристика физических нагрузок в походах различной сложности. Тренировка вестибулярного аппарата. Специфические физические качества, необходимые туристу-лыжнику.
Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

***Практические занятия***

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

### 5.2. Общая и специальная физическая подготовка

***Практические занятия***

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения на равновесие. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.
Элементы скалолазания.
Игры: футбол, лапта, эстафеты.
Лыжная подготовка: Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону с рюкзаком. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на

лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Игры с различными элементами туристской техники.
Упражнения на развитие выносливости: бег по ровной местности.

**5.3 Учебно-тренировочные походы.**
2-3х – дневные походы в течение года, в том числе лыжный степенной поход.

**Планируемые результаты 3-го года обучения**

| № пп | Название разделов и тем | Учащиеся должны **знать** | Учащиеся должны **уметь** | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|
| 1 | ***Основы туристской подготовки*** | | | |
| 1.2 | Личное и групповое туристское снаряжение | Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению для лыжного похода. Состав ремнабора. | Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением. изготовление снаряжения своими руками (бахилы). | Тест |
| 1.3 | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | Основные требования к месту привала и бивака в лыжном походе. дежурство у палатки. безопасность при работе с печкой. | Выбор места для бивака, привала. Установка палатки "Зима", сбор и установка печки в палатке и размещение в ней вещей. | Тест ПВД |
| 1.4 | Подготовка к походу, путешествию | Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов | Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия 2 категории сложности. Подготовка снаряжения | Практическая работа |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1.5 | Питание в туристском походе | Особенности организации питания в лыжном и длительном путешествии. Способы увеличения калорийности в категорийном и лыжном походе. | Расчет калорийности, составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. | Практическая работа |
| 1.6 | Туристские должности в группе | Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности | Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода | Тест Поход |
| 1.7 | Правила движения в походе, преодоление препятствий | Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодо-ления | Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий | Тест ПВД |
| 1.8 | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий | Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных | Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий. | Контрольная практическая работа, тренировки |
| | | препятствий. Правила поведения в населенных пунктах | Вязание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь | |
| 1.9 | Туристские слеты и соревнования | Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований | Участие в туристских соревнованиях в качестве участника | Тест |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1.10 | Подведение итогов туристского путешествия | Порядок подведения итогов похода | Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов | Отчет о походе |
| 2 | ***Топография и ориентирование*** | | | |
| 2.1 | Понятие о топографичес-кой и спортивной карте | Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различия топографических и спортивных карт | Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку | Контрольный тест Конкурсные работы на слете туристов |
| 2.2 | Условные знаки | Группы условных знаков. Изображение рель-ефа на карте. Типичные формы рельефа | Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте | Контрольные тесты и практические работы |
| 2.3 | Ориентирование по горизонту, азимут | Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение | Измерение и построение азимутов | Контрольные тесты и практические работы |
| 2.4 | Компас. Работа с компасом | Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие ориентиров | Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса | Тренировки Тест |
| 2.5 | Измерение расстояний | Способы измерения расстояния по карте и на местности. Использование курвиметра | Измерение расстояний на карте и на местности | Контрольный тест Конкурсные работы на слете туристов |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2.6 | Способы ориентирования | Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимутув походе, обход препятствий. Органи-зация разведки маршрута. Движение по легенде | Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения | Тренировки, соревнования |
| 2.7 | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки | Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки | Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки | Тест |
| 3 | ***Краеведение*** | | | |
| 3.1 | Родной край, его природные особенности, история, известные земляки | Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края | | Викторина |
| 3.2 | Туристские | Памятники истории, | Разработка | Викторина |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | культуры и природы родного края. Музеи | маршрута по интересным местам своего края | Конкурс экскурсоводов |
| 3.3 | Изучение района путешествия | Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода | Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений | Практические работы |
| 3.4 | Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте | Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов | Отчет о походе. Краеведческая работа в походе |
| 4 | ***Основы гигиены и первая доврачебная помощь*** | | | |
| 4.1 | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний | Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом | Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки | Тест, Поход |
| 4.2 | Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений | Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста. | Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Применение медицинских препаратов | Практическая работа по составлению походной аптечки |
| 4.3 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи | Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды | Беседа, тест |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок | |
| 4.4 | Приемы транспортировки пострадавшего | Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего | Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего |
| 5 | ***Общая и специальная физическая подготовка*** | | |
| 5.1 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений | Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма | Тест |
| 5.2 | Врачебный контроль, само-контроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | Значение врачебного контроля и самоконтроля | Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля |
| 5.3 | Общая физическая подготовка | Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам | Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15% |
| 5.4 | Специальная физическая подготовка | Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц | Тест |

## Требования к результатам освоения программы

К числу планируемых результатов освоения основной образовательной программ отнесены:

**Личностные результаты**:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию,

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других вдов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения, правил поведения в природе.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия соответствии с изменяющейся ситуацией;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий туризмом и ориентированием, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни.

- понимание роли и значения туризма и ориентирования в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития спорта

- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих,

оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности

# УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 3-го года обучения

| № п\п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Сентябрь | | | Теория | 2 | Организационное занятие.Итоги лета. Планы на год . | Собеседование Устный опрос |
| 2 | | | | Теория, практика | 2 | Ориентирование. Работа с картой | Устный опрос |
| 3 | | | | | 2 | Открытие фестиваля духовной музыки. | |
| 4 | | | | Теория, практика | 2 | Ориентирование . Условные знаки | Работа с карточками |
| 5 | | | | Тренировка | 2 | Общая физическая подготовка. Работа с картой. | Практическая работа |
| 6 | Октябрь | | | Клубное мероприятие | 3 | Массовое восхождение на Сугомк. | |
| 7 | | | | Теория, практика | 2 | Топографическая карта. Масштабы | Работа по карточкам |
| 8 | | | | Теория, практика | 2 | Условные знаки топокарт | Работа с карточками |
| 9 | | | | Городское мероприятие | 3 | Городская прогулка | |
| 10 | | | | Соревнования | 3 | Соревнования по ориентированию | Устный опрос Тренировка |
| 11 | | | | Теория | 2 | Итоги соревнований. Работа над ошибками | Карточки |
| 12 | | | | Практика | 2 | Работа с картой на местности | Тренировка |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 13 | | | | Практика | 3 | Соревнования по ориентированию. | |
| 16 | | | | Теория, практика | 2 | Питание в туристском походе. Меню | Работа в парах |
| 17 | | | | Теория, практика | 2 | Питание в туристском походе. Раскладка продуктов | Работа в парах |
| 18 | | | | Теория, практика | 2 | Туристические возможности родного края. Средний Урал | Презентация |
| 19 | | | | Теория, практика | 2 | Подготовка к походу. | Практическая работа |
| 20 | Ноябрь | | | ПВД | 8 | Поход на Потанины горы. | |
| 21 | | | | Теория, практика | 2 | Оказание первой доврачебной помощи | Устный опрос Работа по карточкам |
| 22 | | | | Теория, практика | 2 | Основные приемы транспортировки пострадавшего | Устный опрос. Работа с карточками |
| 23 | | | | Теория, практика | 2 | Пошив снаряжения. Рукавицы | Практическая работа |
| 24 | | | | Практика | 2 | Пошив снаряжения. Рукавицы | Практическая работа |
| 25 | | | | Практика | 2 | Пошив снаряжения. Рукавицы | Практическая работа |
| 26 | | | | Теория, практика | 2 | Изготовление подарков для мам | Практическая работа |
| 27 | | | | Теория, практика | 2 | Подготовка к празднику День Матери. | Практическая работа |
| 28 | | | | Мероприятие | 2 | День Матери | |
| 29 | Декабрь | | | Теория, практика | 2 | Личное и общественное снаряжение для лыжных походов | Работа по карточкам |
| 30 | | | | Теория | 2 | Организация быта в лыжном походе. | Устный опрос |
| 31 | | | | Теория, практика | 2 | Личная гигиена. Профилактика заболеваний в лыжном походе | Устный опрос Работа по карточкам |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 32 | | | | Теория. практика | 2 | Лыжная подготовка | Тренировка |
| 33 | | | | Теория, практика | 2 | Подбор лесных лыж для лыжного похода | Практическая работа |
| 34 | | | | Практика | 2 | Лыжная подготовка | Тренировка |
| 35 | | | | Практика | 2 | Лыжная подготовка на лесных лыжах | Тренировка |
| 36 | | | | Практика | 2 | Соревнования по ориентированию | |
| 37 | | | | ПВД | 4 | Лыжный поход. | Практическая работа |
| 38 | Январь | | | Соревнование | 8 | Участие в зональных соревнованиях по спортивному туризму в закрытых помещениях | Результат |
| 39 | | | | Теория | 2 | . Анализ соревнований. | Устный опрос |
| 40 | | | | Практика | 2 | Лыжная подготовка. Техническая подготовка. Коньковый ход | Практическая работа |
| 41 | | | | Практика | 2 | Подготовка к соревнованиям. | Тренировка |
| 42 | | | | Практика | 2 | Подготовка к соревнованиям | Тренировка |
| 43 | | | | Практика | 2 | Подготовка к соревнованиям | Тренировка |
| 44 | | | | Соревнование | 8 | Соревнование по спортивному туризму. Дистанция лыжная | Результат |
| 45 | | | | Практика | 2 | Лыжная подготовка. Техническая подготовка. | Выполнение упражнений |
| 46 | Февраль | | | Теория. Практика | 2 | Отработка сопровождения в связках. Работа с веревкой . | Практическая работа |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 47 | | | | Теория. | 3 | Лыжная подготовка. Техническая подготовка. | Выполнение |
| | | | | Практика | | Коньковый ход | упражнений |
| 48 | | | | Практика | 2 | Лыжная подготовка. Техническая подготовка. Коньковый ход | Тренировка |
| 49 | | | | Городское мероприятие | 3 | Лыжня России. | |
| 50 | | | | Практика | 2 | Подготовка к соревнованиям | Тренировка |
| 51 | | | | Соревнования | 8 | Соревнования по спортивному туризму. Дистанция лыдная - группа | Результат |
| 52 | | | | Теория | 2 | Анализ соревнований | Беседа |
| 53 | | | | Городское мероприятие | 2 | «Ледовое побоище» | |
| 54 | | | | Теория. Практика | 2 | Пошив снаряжения. Рюкзачок | Практическая работа |
| 55 | Март | | | Практика | 2 | Пошив снаряжения. Рюкзачок . | Практическая работа |
| 56 | | | | Практика | 2 | Пошив снаряжения. Рюкзачок | Практическая работа |
| 57 | | | | Практика | 2 | Пошив снаряжения. Рюкзачок | Практическая работа |
| 58 | | | | Практика | 2 | . Пошив снаряжения. Рюкзачок | Практическая работа |
| 59 | | | | Практика | 16 | Туристические сборы в п. Слюдорудник. | Практическая работа |
| 60 | Апрель | | | Теория. Практика | 2 | Отработка блока этапов «Подьем - Наклонная навесная переправа». | Практическая работа |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 61 | | | | Практика | 2 | Отработка блока этапов «Подьем - Наклонная навесная переправа».. | Тренировка |
| 62 | | | | Практика | 2 | Отработка блока этапов «Подьем - Наклонная навесная переправа». | Тренировка |
| 63 | | | | Соревнования | 8 | Соревнования по спортивному туризму .Дисциплина дистанция-группа «Переправы-2018» | Результат |
| 64 | | | | Теория | 2 | Анализ соревнований . | Беседа |
| 65 | | | | Теория. Практика | 2 | Подготовка к конкурсной программе соревнований «Майская лента» | Практическая работа |
| 66 | | | | Теория. Практика | 2 | Подготовка к конкурсной программе соревнований «Майская лента» | Работа по карточкам |
| 67 | | | | Практика | 2 | Подготовка к соревнованиям «Майская лента» | Тренировка |
| 68 | Май | | | Практика | 2 | Подготовка к соревнованиям «Майская лента» | Тренировка |
| 69 | | | | Практика | 2 | Подготовка к соревнованиям «Майская лента» | Тренировка |
| 70 | | | | Практика | 2 | Подготовка к соревнованиям «Майская лента» | Тренировка |
| 71 | | | | Соревнование | 8 | Соревнования по спортивному туризму «Майская лента» | Результат |
| 72 | | | | Теория | 2 | Анализ соревнований. | Беседа |
| 73 | | | | Теория. Практика | 2 | Итоговое занятие. Тестирование. | Итоговый тест Опрос |
| | Июнь | | | | | Учебно-тренировочный поход | |

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| № п/п | Тема | Количество часов | | | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | всего | в том числе | | |
| | | | теория | практика | |
| 1 | **Туристская подготовка** | | | | |
| 1.1 | Нормативные документы по туризму | 2 | 2 | — | Тест |
| 1.2 | История развития горного туризма. Альпинизм. Известные альпинисты. | 4 | 4 | — | Тест |
| 1.3 | Организация туристского быта в условиях гор и экстремальной ситуации | 3 | 1 | 2 | Тест |
| 1.4 | Подготовка к горному путешествию | 4 | — | 4 | |
| 1.5 | Питание в горном походе | 4 | 2 | 2 | |
| 1.6 | Техника преодоления естественных препятствий. Техника безопасности. | 8 | — | 8 | Зачеты на практике |
| 1.7 | Тактика в горном походе | 2 | 1 | 1 | Тест |
| 1.8 | Подведение итогов туристского путешествия | 3 | — | 3 | Отчет, газета |
| 1.9 | Туристские слеты и соревнования:<br>1.8.1 Участие в соревнованиях<br>1.8.2Методика судейства соревнований по спортивному туризму. | <br>4<br>4 | <br>—<br>1 | <br>4<br>3 | Оценка за судейство |
| | | **40** | **13** | **27** | |
| 2 | **Топография и ориентирование** | | | | |
| 2.1 | Особенности топографии горной местности и ориентирование в горах | 4 | 2 | 2 | Опрос |
| 2.2 | Топографическая съемка, корректировка карты | 6 | 1 | 4 | Практическая работа |
| 2.3 | Соревнования по ориентированию | 4 | — | 4 | Участие |
| | | **14** | **4** | **11** | |
| **3** | **Краеведение** | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 3.1 | Горные системы России и мира. | 2 | 2 | _ | Тест |
| 3.2 | Изучение района путешествия | 8 | 1 | 7 | |
| 3.3 | Общественно полезная работа в путешествии | 3 | — | 3 | |
| | | **13** | **3** | **10** | |
| **4** | **Обеспечение безопасности** | | | | |
| 4.1 | Основные опасности в горах. | 3 | 1 | 2 | Тест |
| 4.2 | Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них | 4 | 1 | 2 | Опрос |
| 4.3 | Действие группы в аварийных ситуациях. | 1 | 1 | __ | Тест |
| 4.4 | Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего | 4 | 1 | 3 | Тест |
| | | **12** | **4** | **8** | |
| **5** | **Общая и специальная физическая подготовка** | | | | |
| 5.1 | Врачебный контроль, самоконтроль | 1 | — | 1 | |
| 5.2 | Общая и специальная физическая подготовка | 50 | — | 50 | Сдача нормативов |
| 5.3 | Учебно-тренировочные выходы | 37 | — | 37 | ПВД |
| | | **88** | | **88** | |
| | **ИТОГО за период обучения:** | **168** | **24** | **144** | |

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### 1. Туристская подготовка

### 1.1. Нормативные документы по туризму

**Теория:**Знакомство с основными нормативными документами по туризму.
«Инструкция по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ–интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации».
«Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации».

Правила соревнований по спортивному ориентированию, Правила соревнований по спортивному туризму. Разряды и звания в туризме, ориентировании, туристском многоборье.
Нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России». Классификационная книжка спортсмена, справки о совершенном туристском путешествии, о судействе соревнований, выписка из протокола результатов соревнований для оформления разряда.

### 1.2. История развития горного туризма. Альпинизм.

**Теория:** История, современное состояние горного тризма. Особенности горного туризма. Отличие от альпинизма. Известные российские альпинисты. Экспедиции. Просмотр фильмов, презентации, беседы.

### 1.3. Организация туристского быта в горах.

**Снаряжение личное и общественное специальное снаряжение.**

**Теория:** Особенности климата в горах, набор одежды, связанный с этим.( теплая одежда, ботинки, «фонарики», солнцезащитные очки). Специальное снаряжение: страховочная система, веревки, карабины, альпенштоки, кошки, спусковые устройства, жюмары и т.д.
Газовые горелки, газовые баллоны, оборудование места работы, правила безопасности при работе с ними.

**Ремонт, усовершенствование и подготовка туристского снаряжения**

**Теория:** Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению. Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения.
Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения.

***Практические занятия***

Изготовление, усовершенствование подбор и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

**Привалы и ночевки.**

**Теория:** Устройство бивака в горной местности. Требования к месту ночлега с точки зрения безопасности и комфорта. Установка палаток на каменистых

территориях.
Ночлеги в горной местности. Сушка одежды.
**Организация туристского быта в экстремальных ситуациях.**
**Теория:** Организация ночлегов вне палатки. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Вынужденный ночлег в снежной пещере.
Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.
Способы добывания огня без спичек.
Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений.
Приготовление пищи в экстремальных условиях.
***Практические занятия***
Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек.
**1.4. Питание в туристском горном походе.**
**Теория:** Энергетические затраты организма в горном походе. Основные характеристки суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов, соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода.
Режим питания. Требования к разнообразию питания в походе. Составление меню и раскладка продуктов.
Способы термообработки пищи.
Водно-солевой режим.
Приготовление пищи на костре и газовой горелке. Расчет количества газа на приготовление нужного количества еды.
***Практические занятия***
Составление меню, приобретение и фасовка продуктов. Организация питания и приготовление пищи в населенном пункте. Пополнение продуктов.
Приготовление пищи на костре и газовой горелке. Расчет количества газа на приготовление нужного количества еды.
**1.5. Подготовка к горному (или длительному) походу.**
***Практические занятия***
Выбор района путешествия. Изучение района путешествия; подготовка докладов участников группы. Разработка маршрута, графика по дням, запасного и аварийного варианта. Изучение сложных участков и составление планов их преодоления. Подготовка картографического материала.
Прохождение врачебного контроля. Подготовка заявочной и маршрутной документации, оформление документов в маршрутно–квалификационной комиссии (МКК), регистрация в поисково–спасательном отряде (ПСО).
Подготовка путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия.
Проверка личной и групповой готовности к путешествию. Тренировочные выходы.
**1.6 Техника преодоления естественных препятствий**

**Теория:** Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Техника передвижения по снегу. Способы самозадержания.
Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры при движении по крутым склонам и выходам скал, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантином и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).
Траверсирование камнеопасных мест. Способы защиты от камнепада. Приемы самостраховки.
Движение в связке.
Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута.
Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины).
Переправы через горные реки: режимы горных рек; выбор места для переправы; технические приемы переправы. Страховка и самостраховка во время переправы.

***Практические занятия***

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.

**1.7 Тактика в горном походе.**

**Теория:** Особенности тактики горного похода, в зависимости от сложности пути, подготовленности группы.
Важнейшая задача тактического плана – обеспечение безопасности.
Учет ходовых и весовых норм, периода акклиматизации, запасные и аварийные вариации маршрута.
Организация и порядок движения группы в походе. Выбор пути на различных формах рельефа. Разведка. Выбор технических приемов.

**1.8. Подведение итогов туристского путешествия**

***Практические занятия***

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка и составление отчета о проведенном походе. Оформление разрядных документов.
Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты.

**1.9. Туристские соревнования**

**Теория:** Участие в соревнованиях
Методика судейства соревнований по спортивному туризму
Беспристрастное, принципиальное, объективное и квалифицированное судейство — главная обязанность судьи туристских соревнований.
Роль судейской коллегии в подготовке слета, соревнований.
Порядок принятия решений судейской коллегией. Взаимоотношения судей с участниками, представителями.
Виды старта. Выбор и оборудование мест старта и финиша. Обеспечение судейских бригад необходимой документацией и инвентарем. Работа судейских бригад во время соревнований. Хронометраж. Организация

надежной связи на дистанции. Инструктаж судей на этапах.
Основная задача службы дистанции - постановка технической, зрелищной, безопасной дистанции, соответствующей уровню подготовки участников и масштабу соревнований.
Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, ее установка на местности. Составление схемы и описаний.
Организация оперативной информации с дистанции соревнований. Оборудование мест старта и финиша. Права и обязанности судей на этапах. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Судейская документация на этапе, порядок ее оформления. Порядок информирования участников о допущенных нарушениях и полученном штрафе. Хронометраж прохождения этапа.
Организация судейской страховки. Действия судей этапа в случае возникновения угрозы безопасности участников, несчастного случая. Действия судьи при возникновении спорной ситуации.
Порядок обработки результатов, публикация предварительных результатов.

***Практические занятия***

Участие в подготовке и судействе соревнований по технике туризма, туристских слетов учреждения дополнительного образования.

**2. Топография и ориентирование**

**2.1. Топографическая съемка, корректировка карты**

**Теория:** Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ.
Походная мензула и другие инструменты для съемок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб.
Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

***Практические занятия***

Выполнение глазомерной съемки, чистовое вычерчивание кроки.
Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов.

**2.2. Особенности топографии горной местности.**

**Теория:** Основные формы рельефа, элементы рельефа. Ледники. Элементы ледникового рельефа.
Особенности ориентирования в высокогорье.

**2.3 Соревнования по ориентированию**

***Практические занятия***

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения.

**3. Краеведение**

**3.1. Горные районы России.**

**3.2. Изучение района путешествия**

**Теория:** Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография,

растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, проезд к начальной и от конечной точек маршрута. История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные люди.

Экскурсионные объекты на маршруте. Обзор района по имеющейся литературе.

***Практические занятия***

Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

**3.3. Общественно полезная работа в путешествии**

***Практические занятия***

Получение и выполнение заданий различных организаций на проведение работ во время путешествия. Проведение различных краеведческих наблюдений и фиксация их.

Природоохранная работа во время туристских мероприятий.

**4. Обеспечение безопасности**

**4.1. Основные опасности в горах.**

**Теория:**Воздействие высоты, солнца, погоды, климата. Правила поведения группы во время грозы.

Основные меры предосторожности при движении по камнеопасным, лавиноопасным склонам.

**4.2. Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них**

**Теория:** Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участников похода. Подбор участников, слаженность (сработанность), сплоченность группы — залог успешных ее действий. Лидеры в группе — формальные и неформальные, их влияние на психологический настрой. Конфликты в группе, их причины, способы устранения.

Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе: слабая подготовленность группы к прохождению маршрута, недостаток снаряжения, нарушение техники преодоления естественных препятствий и др. Проверка схоженности группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций.

Организация и тактика поиска группы, порядок ее эвакуации с маршрута.

***Практические занятия***

Психологический тренинг участников. Освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Разработка тактики действия группы в аварийной ситуации.

**4.3. Действия группы в аварийных ситуациях**

**Теория:** Характеристика условий, затрудняющих нормальные движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково–спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

***Практические занятия***

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

**4.4. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего**

**Теория:** Подготовка инструментов для инъекции, забор лекарств и выполнение подкожных, и внутримышечных инъекций (теория).

Раны: обработка, остановка кровотечения.

Основные приемы реанимации. Шок. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция легких): способы «рот в рот» и «рот в нос». Закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации.

Оказание помощи при поражении молнией, поражении электрическим током с соблюдением правил безопасности.

Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

***Практические занятия***

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего.

**5. Общая и специальная физическая подготовка**

**5.1. Врачебный контроль, самоконтроль**

***Практические занятия***

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

**5.2. Общая и специальная физическая подготовка**

***Практические занятия***

Упражнения на равновесие. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: футбол, волейбол, лапта.

Упражнения на развитие выносливости: кросс по пересеченной и ровной местности, Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности Соревнования по спортивному туризму, лыжные соревнования.

**5.3. Учебно-тренировочные выходы.**

**Планируемые результаты 4-го года обучения**

| № пп | Название разделов и тем | Учащиеся должны знать | Учащиеся должны уметь | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|
| 1 | ***Основы туристской подготовки*** | | | |
| 1.1 | Нормативные документы по туризму | с основными нормативными документами по туризму. Правила соревнований по спортивному туризму. Нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России». | | Тест |
| 1.2 | История развития горного туризма. Альпинизм**.** | Известные российские альпинисты. Экспедиции. | | Викторина |
| 1.3 | Личное и групповое туристское снаряжение | Особенности климата в горах, набор одежды, связанный с этим | Безопасное бращение с газовыми горелками. Подбор личного снаряжения. | Тест |
| 1.4 | Организация туристского быта экстремальных ситуациях | Способы добывания огня без спичек. Организация ночлегов вне палатки | Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». | Практическая работа ПВД |
| 1.5 | Подготовка к походу, путешествию | Изучение района путешествия. Разработка | Подготовка путешествия членами группы в | Практическая работа |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | маршрута, графика по дням, запасного и аварийного варианта. Изучение сложных участков и составление планов их преодоления. Подготовка картографического материала. | соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Подготовка снаряжения | |
| 1.6 | Питание в туристском походе | Основные характеристки суточного питания, калорийность, пищевая ценность. Водно-солевой режим | Приготовление пищи на костре и газовой горелке | ПВД |
| 1.7 | Техника преодоления естественных препятствий | Основные формы горного рельефа. Правила ходьбы в горах. Приемы самостраховки. Движение в связке. Технические приемы переправы. Страховка и самостраховка во время переправы | Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки | Тест Тренировки |
| 1.8 | Тактика в горном походе. | Важнейшая задача тактического плана – обеспечение безопасности | Выбор тактики прохождения маршрута. | Беседа, опрос |
| 1.9 | Туристские слеты и соревнования | Методика судейства соревнований по спортивному туризму | Участие в туристских соревнованиях в качестве участника и младшего судьи. Помогать в организации соревнований. | Соревнования |
| 1.10 | Подведение итогов туристского | Порядок подведения итогов похода | Составление отчета о походе. Ремонт | Написание отчета о походе |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | путешествия | | снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов | |
| 2 | ***Топография и ориентирование*** | | | |
| 2.1 | Топографическая съемка, корректировка карты | Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ. | Выполнение глазомерной съемки, чистовое вычерчивание кроки | Контрольная практическая работа |
| 2.2 | Особенности топографии горной местности | Основные формы горного рельефа, элементы рельефа | Читать карту горного рельефа | Тестовые задания |
| 3 | ***Краеведение*** | | | |
| 3.1 | Горные районы России. | Горные массивы России. Самые высокие вершины. Туристические возможности горных территорий | | Викторина |
| 3.2 | Изучение района путешествия | Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода | Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений | Практическая работа |
| 4 | ***Основы гигиены и первая доврачебная помощь*** | | | |
| 4.1 | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в горах | Гигиенические требования при пребывании в горах. Гигиена тела, одежды и обуви. | Выполнять. | Тест |
| 4.2 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | Основные приемы реанимации. Шок. Искусственное дыхание. Сроки проведения и сочетание приемов | Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему | Контрольные практические задания |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | реанимации. | | |
| 4.3 | Основные опасности в горах | Воздействие высоты, солнца, погоды, климата | Защита от этих опасностей. | Тест |
| | Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них | Конфликты в группе, их причины, способы устранения. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе | Разработка тактики действия группы в аварийной ситуации. | Беседа |
| 4.4 | Действия группы в аварийных ситуациях | Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций | Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий | Тест |

## Требования к результатам освоения программы

К числу планируемых результатов освоения основной образовательной программ отнесены:

**Личностные результаты**:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию,

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других вдов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения, правил поведения в природе.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной

деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия соответствии с изменяющейся ситуацией;

- ладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий туризмом и ориентированием, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни.

- понимание роли и значения туризма и ориентирования в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития спорта

- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности

## Условия реализации программы:

### Материально-техническое обеспечение

перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря)

| № п/п | Наименование | Кол-во единиц |
|---|---|---|
| 1 | Палатки туристские | Компл. |
| 2 | Каски | Компл. |
| 3 | Спальные мешки | Компл. |
| 4 | Рюкзаки | Компл. |
| 5 | Коврики полиуретановые | Компл. |
| 6 | Тенты | Компл. |
| 7 | Веревка основная (40 м) | 2 шт. |
| 8 | Веревка основная (30 м) | 1 шт. |
| 9 | Веревка вспомогательная (60 м) | 2 шт. |
| 10 | Репшнуры (длина 2–3 м, диаметр 6–8 мм) | Компл. |
| 11 | Система страховочная | Компл. |
| 12 | Карабин туристский | Компл. |
| 13 | Компас жидкостный для ориентирования | Компл. |
| 14 | Курвиметр | 2 шт. |
| 15 | Навигатор | 1 шт. |
| 18 | Секундомер электронный | Компл. |
| 19 | Аптечка медицинская в упаковке | Компл. |
| 20 | Ремонтная аптечка | Компл. |
| 21 | Пила двуручная в чехле | 1 шт. |
| 22 | Топор в чехле | 2 шт. |
| 23 | Плитка газовая с запасными баллонами | 1 шт. |
| 24 | Тросик костровой | 1 шт. |
| 25 | Рукавицы костровые (брезентовые) | Компл. |
| 26 | Тент хозяйственный | 1 шт. |
| 27 | Клеенка кухонная | 2 шт. |
| 28 | Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т. п.) | Компл. |
| 29 | Котлы туристские | 2 компл. |
| 30 | Ремонтный набор в упаковке | Компл. |
| 31 | Лопата саперная в чехле | 1 шт. |
| 32 | Фонарь | 4 шт. |
| 33 | Слайд, видеопроектор | 1 шт. |
| 34 | Экран демонстрационный | 1 шт. |

| | | |
|---|---|---|
| 35 | Термометр наружный | 2 шт. |
| 36 | Фотоаппарат | 1 шт. |
| 37 | Планшет для глазомерной съемки местности | 4 шт. |
| 38 | Карты топографические учебные | Компл. |
| 39 | Учебные плакаты по видам туризма | Компл. |
| 40 | Спортивные карты | Компл. |
| 41 | Планы местности, план города, карты своей местности | Компл. |
| 42 | Цифровые носители с учебными материалами | Компл. |
| 43 | Лыжи беговые | Компл. |
| 44 | Лыжи туристские | Компл. |
| 45 | Бахилы | Компл. |

**Информационное обеспечение:**

- видео и интернет-источники;
- сбор и анализ информации о деятельности;

**Кадровое обеспечение**

| | |
|---|---|
| ФИО педагога, реализующего программу | Глазков Андрей Леонидович |
| Адрес электронной почты | sosh3@edu.kyshtym.org |
| Полное и точное название образовательного учреждения | Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 3» (МОУ «СОШ№3») |
| Должность, преподаваемый предмет, дисциплина, курс | Учитель физической культуры, физическая культура |
| Образование<br>Квалификация по диплому | Высшее ЧГПУ, педагог по физической культуре и спорту. |
| Квалификационная категория | Высшая категория |

**Формы аттестации и контроля**

| Время проведения | Цель проведения | Формы контроля |
|---|---|---|
| **Начальный или входной контроль** | | |

| | | |
|---|---|---|
| В начале учебного года | Определение уровня развития обучающегося<br><br>Определение уровня физической подготовленности обучаещегося | Беседа<br><br>Контрольные нормативы (комплекс упражнений) |
| **Текущий контроль** | | |
| В течение всего учебного года | Определение степени усвоения обучающимися учебного материала<br><br>Определение подготовленности к контрольному походу, соревнованию | Контрольное тестирование<br><br>Учебно-тренировочные походы<br><br>Контрольные тренировки |
| **Промежуточный или рубежный контроль** | | |
| По окончанию изучения раздела (в конце четверти) | Определения степени усвоения обучающимися учебного материала<br><br>Определение результатов обучения | Тестирование<br><br>Соревнование |
| **Итоговый контроль** | | |
| В конце учебного года | Определение изменения уровня развития обучающегося<br>Определение изменения уровня физической подготовленности обучающегося<br>Определение уровня подготовленности к контрольному походу, соревнованию | Беседа, самоанализ<br><br>Контрольные нормативы (комплекс упражнений)<br><br>Контрольный поход, соревнование |

## Оценочные материалы

Для оценки уровня достижения планируемых результатов в реализации образовательной программы используются следующие формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- протокол соревнований;
- грамота, диплом;
- разрядная зачетная книжка.

Диагностика обучающегося проходит в виде контрольных тестов,

выявляющих уровень освоения программы. Проводится мониторинг выполнения контрольных нормативов по технико-тактической подготовке, по физической и туристской подготовке с помощью контрольных тестов, походов и участия в соревнованиях разного уровня.

Оформляются протоколы муниципальных и областных соревнований по спортивном туризму. Проводится анализ протоколов областных и всероссийских соревнований, на основе которого корректируется учебно-тренировочный процесс.

## Методические материалы

| № | Вид дидактического материала | Тема |
|---|---|---|
| 1 | Раздаточный материал | Топография и ориентирование<br>Личное и общественное снаряжение<br>Обустройство бивака, виды костров<br>Работа с веревкой<br>Правила поведения на тренировках |
| 2 | Настольные игры | Условные обозначения<br>Домино с условными знаками<br>Лото на знание условных знаков<br>Пазлы из спортивных карт<br>Игра «Спортивное ориентирование»<br>Игра «Квартет»<br>Игра «Художник» |
| 3 | Тесты и диктанты | Первая доврачебная помощь<br>Туристская подготовка<br>Контрольные тесты по темам: «Условные знаки», «Рельеф», «Тактические действия спортсмена на дистанции».<br>Контрольные тесты по туризму, топографические диктанты. |
| 4 | Иллюстративно-наглядный материал | Личное и общественное снаряжение<br>Виды костров<br>Условные знаки<br>Туристические узлы |
| 5 | Макеты | Рельеф |

| | | |
|---|---|---|
| 6 | Презентации | Окрестности Кыштыма<br>Виды туризма<br>Виды снаряжения<br>Туристские возможности родного края<br>Прохождение этапов в спортивном туризме<br>Виды ориентирования<br>Экипировка и снаряжение ориентировщика |

# Список литературы

## Список литературы для педагога


1. В.П.Бурцев. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. – Москва, ФЦДЮТиК, 2007г
2. М.С. Гиттис. Познай свой край.Челябинская область. Занимательная география в вопросах и ответах, - Челябинск, Абрис, 2006г.
3. М.С. Гиттис. Познай свой край.Челябинская область.Краткий справочник. – Челябинск, Абрис, 2001г.
4. П.П.Захаров. Инструктору альминизма. – Москва, СпортАкадемПресс,2001г.
5. П.П.Захаров. Начальная подготовка альпинистов. Часть 1. - Москва, СпортАкадемПресс,2003г
6. П.П.Захаров. Начальная подготовка альпинистов. Часть 2. - Москва, СпортАкадемПресс,2003г
7. В.В.Казаков.Кыштым: страницы истории. – Кыштым, 2007г.
8. В.В.Казаков. Золотые россыпи Кыштыма. – Кыштым, 2002г.
9. В.В.Казаков. Золотые россыпи Кыштыма. Книга 2. – Кыштым, 2007г.
10. И.А.Кириллова. Легенды Южного Урала. – Челябинск, Аркаим, 2008г.
11. Ю.С.Константинов. Программы для системы дополнительного образования детей. Туризм и краеведение. - Москва, ФЦДЮТиК, 2014г.
12. Ю.С.Константинов, А.И. Персин. Словарь юного туриста-краеведа, Москва, АНО «ЦНПРО», 2014г.
13. Ю.С.Константинов Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. – Москва, ФЦДЮТиК, 2006г
14. Ю.С.Константинов. Уроки ориентирования. – Москва, ФЦДЮТиК, 2005г.
15. В.М.Куликов. Топография, ориентирование в туристском путешествии. – Москва, 2005г.
16. В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн Школа туристских вожаков. – М.: Владос, 1999..
17. А.И.Левит. Южный Урал: география, экология, природопользование. Учебное пособие. – Челябинск, ЮУ книжное изд-во, 2001г.
18. К.Макнаб. Руководство по оказанию первой помощи. – Москва, Гранд, 2002г.
19. А.С.Матвеев. Уроки краеведения. Промысловые животные. – Челябинск. Абрис, 2009г.
20. Б.М.Мещеряков. Кыштым. Исторический очерк. - Магнитогорск, ПМП «МиниТип», 1997г.
21. В.В.Поздеев. Топонимика Южного Урала. – Челябинск, Край Ра, 2013г.
22. В. Н.Пономарева. След в истории. – Челябинск, ООО «Абрис- Принт», 2012г.
23. Е.Ю.Ривкин. Организация туристической работы со школьниками. – Москва, Аркти, 2005г.
24. Л.М.Ронштейн. Слагаемые успеха (из опыта туристско-

краеведческой работы), Москва. 2001г.
25. Н.А.Рунквист. Сто дней на Урале. – Екатеринбург, 1993г.
26. Г.Я.Рыжавский. Биваки. – Москва, 1995г.
27. Е. Савенко. Путешествуем по Уралу. – Екатеринбург, 2004г.
28. Н.П.Строкова, С.Е.Коровин. Уроки краеведения. Мир удивительных растений. – Челябинск, Абрис, 2009г.
29. Т.И.Таранина, А.А.зейферт. Уроки краеведения. Недра Челябинской области – Челябинск. Абрис. 2009г
30. В.А.Шкенов. Спортивно-прикладной туризм.Волгоград.Учитель, 2008г.
31. Туристская игротека – Владос, 2000г.
32. 100 чудес Урала природные и рукотворные. - Москва, ООО»FirstHend», 2012г.
33. Челябинская область. Активный и познавательный туризм. Путеводитель. – Москва, ООО»FirstHend», 2012г.
34. Компакт-диски. Экологические исследования школьников в природе. Экосистема, 2001г.

## Список литературы для детей

1. А.Б. Беленцов. Н.П.Беленцова. Заповедные места.(книга-альбом) – Челябинск, ООО Диалог Холдинг, 2013г.
2. Д.Берни. Большая иллюстрированная энциклопедия живой природы.– Москва, 2004г.
3. А.Н.Букреев, Г.В.Деуолт. Восхождение. – Москва, БАСК-МЦНМО, 2002г.
4. Ю.Бурлаков. Восходитель. – Москва. Издатель И.В.Балабанов, 2001г
5. В.Володин. Энциклопедия для детей. Птицы и звери. – Москва, Аванта-плюс. 2004г.
6. М.С. Гиттис. Познай свой край.Челябинская область. Занимательная география в вопросах и ответах, - Челябинск, Абрис, 2006г.
7. М.С. Гиттис. Познай свой край.Челябинская область.Краткий справочник. – Челябинск, Абрис, 2001г
8. В.В.Казаков. Золотые россыпи Кыштыма. – Кыштым, 2002г.
9. В.В.Казаков. Золотые россыпи Кыштыма. Книга 2. – Кыштым, 2007г.
10. В.Кавуненко. Как будут без нас одиноки вершины. – Москва, Русский мир. 2000г.
11. И.А.Кириллова. Легенды Южного Урала. – Челябинск, Аркаим, 2008г.
12. Е.Кузнецов. Рассказы о горах. – Томск, Из-во ТГАСУ. 2003г.
13. Р. Месснер. Хрустальный горизонт. – Москва, планета, 1990г.
14. В. Н.Пономарева. След в истории. – Челябинск, ООО «Абрис-Принт», 2012г.
15. Е. Савенко. Путешествуем по Уралу. – Екатеринбург, 2004г.

16. Ф.М.Свешников. Золотой ледоруб. – Москва, Просвещение, 1993г.
17. Н.А.Рунквист. Сто дней на Урале. – Екатеринбург, 1993г
18. Середа М. Прогулки по Таганаю – Москва, «ДАРИКНИГИ», 2017

.

## Приложение
## Критерии оценки результативности программы "Пешеходный туризм"

| Тема программы | 1 уровень | 2 уровень | 3 уровень |
|---|---|---|---|
| **работа со специальным снаряжением** | • Одевание страховочной системы (без блокировки)<br>• умение правильно работать с карабином, жумаром, спусковым устройством "восьмерка, инвар"<br>• знает основные узлы и знает их применение.<br>• умеет вязать самостраховку | • Одевание системы, блокировка самостоятельно под контролем педагога<br>• уверенно и быстро работать со снаряжением<br>• знает все узлы из регламента и знает их применение<br>• уверенно вяжет самостраховку<br>• маркировка веревки с помощью педагога | • подгонка страховочной системы, уверенная блокировка, может одеть новичка.<br>• Уверенно может работает со снаряжением на этапах, обучает новичка<br>• умеет вязать все узлы из регламента и умеет их применять<br>• уверенно маркирует веревку |
| **Соревнования по спортивному туризму** | • выполнение 3ю разряда | • выполнение 2ю или 1ю разряда | • выполнение 3 разряда или 1ю |
| **Ориентирование** | • знает условные знаки спортивных карт<br>• Чтение спортивной карты с помощью педагога<br>• участие в простых соревнованиях по ориентированию или под контролем педагога | • участие в соревнованиях муниципального уровня<br>• движение по дистанции с картой по тропам, без использования азимута<br>• уметь выйти с дистанции по аварийному азимуту | • участие в соревнованиях по ориентированию (летние, лыжные) зонального, областного уровня<br>• уметь двигаться по дистанции с использованием азимутального хода |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Походы** | • участие в однодневных походах и походах с ночевкой в избе<br><br>• значок "Юный турист России | • Участие в степенных походах (3-1 ст. сложности) | • Участие в походе 1 категории сложности |

## Годовой календарный учебный график на 2018/2019 учебный год

| Этапы образовательного процесса | Регламент образовательного процесса |
|---|---|
| Начало учебного года | 1 сентября 2018 года |
| Продолжительность учебного года | 42 учебных недель |
| I полугодие | 18 недель |
| II полугодие | 124 недель |
| Неделя промежуточной (полугодовой) аттестации | 24 - 29 декабря 2018 |
| Продолжительность учебной недели | 6 дней |
| Итоговый контроль | 26 – 30 мая 2019 |
| Окончание учебного года | 30 июня 2019 |
| Профильные отряды ДОЛ МОУ «СОШ №3» | Июнь 2018 |
| Осенние каникулы | Не предусмотрены |
| Зимние каникулы | 31.12.2018 - 13.01.2019 |
| Весенние каникулы | Не предусмотрены |
| Летние каникулы | 01.07.2019 |