

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Дом творчества «Измайловский»  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

---

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от 31.08.2021 года

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 168 от 31.08.2021 года  
Директор ГБУ ДО ДТ «Измайловский»  
А.И. Балышева



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
(дополнительная общеразвивающая программа)

«ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ»

---

/название программы/

от 10 до 16 лет

---

/на какой возраст рассчитана программа/

4 года

---

/срок реализации/

Разработчики: Смирнова А.И., педагог дополнительного образования  
Горшкова М.С., педагог дополнительного образования

---

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Оздоровительный туризм» (далее – образовательная программа) имеет **туристско-краеведческую направленность**.

**Актуальность.** Туризм и краеведение в системе образования России являются традиционным и эффективным средством обучения и воспитания детей и молодежи. Специальные методики использования экскурсий, путешествий, систематических краеведческих наблюдений и исследований для расширения кругозора детей, освоения разносторонних практических навыков, воспитания в них патриотизма и нравственности, любви к малой родине получили широкое распространение в России с начала XX века.

Детско-юношеский туризм является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни человека и общества в целом, что имеет большое государственное значение в воспитании подрастающего поколения.

Туризм служит важным средством гармонического развития детей и, прежде всего, укрепления здоровья. В процессе занятий по программе «Оздоровительный туризм», дети расширяют знания по основам туризма и краеведения, овладевают туристскими навыками и умениями, знакомятся с правилами оказания доврачебной помощи.

Использование туризма как активного средства воспитания личности позволяет позитивно влиять на формирование жизненно-необходимых человеку умений и навыков, совершенствование его двигательных способностей, развитие морально-волевых и интеллектуальных качеств, а также способствуют оздоровлению и физическому развитию детей и молодежи, воспитывая навыки самообслуживания, и обучая действиям в условиях экстремальных ситуаций.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что направлена она, как на формирование знаний и умений по туризму, так и, в большей степени, на укрепление здоровья воспитанников и формирование навыков здорового образа жизни. В большей степени программа способствует оздоровлению и физическому развитию детей и подростков, нежели чем ставит задачи спортивных достижений (разрядов).

Особое воспитательное воздействие оказывает сравнительно простыми и доступными средствами: в походах, путешествиях, экскурсиях, прогулках, туристских слетах и соревнованиях, а также в краеведческой и природоохранной деятельности. Походы имеют большую воспитательную ценность, так как в них гармонично сочетаются познание Родного края, воспитание нравственных качеств личности, оздоровление и физическое развитие, общественно полезная деятельность. В путешествиях воспитанники изучают родной край, знакомятся с географией, историей и культурой родной страны, ведут работу по охране природы, памятников истории и культуры.

Растущая отчужденность между людьми вызывает необходимость использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.

**Адресат программы.** Образовательная программа предназначена для обучения учащихся от 10 до 16 лет, интересующихся краеведением, способных по своим физическим способностям участвовать в туристской деятельности, не имеющих противопоказаний к занятиям общей физической подготовкой.

**Срок реализации образовательной программы - 4 года.**

**Объём образовательной программы – 864 часа.**

Количество академических часов				
1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	объем курса обучения
216	216	216	216	864

**Уровень освоения** образовательной программы - **базовый**. Результативность освоения программы заключается в:

- освоении прогнозируемых результатов программы;
- презентации результатов на уровне района, города;
- участии учащихся в районных и городских мероприятиях;
- наличии призеров и победителей в районных конкурсных мероприятиях.

**Цель** - создание условий для физического развития, оздоровления, социальной адаптации личности средствами оздоровительного туризма.

Достижение цели раскрывается через следующие группы **задач**: обучающие, развивающие, воспитательные

#### **Задачи**

##### ➤ **Обучающие:**

- расширить и углубить знания учащихся, дополняющие школьную программу по географии, биологии, ОБЖ, физической подготовке;
- сформировать знания о спортивном туризме;
- обучить навыкам работы с картой и компасом;
- сформировать знания о туристском снаряжении;
- сформировать знания о географических возможностях России для спортивного и оздоровительного туризма;
- сформировать систему специальных знаний по вопросам техники спортивного туризма, ориентирования, доврачебной медицинской помощи.

##### ➤ **Развивающие:**

- развить умения и навыки, необходимые для обеспечения выживания в экстремальных условиях;
- развить навыки бивачных работ;
- обучить анализировать картографический материал;
- развить координацию, гибкость, общую физическую выносливость;
- развить навыки общения со сверстниками, установления прочных дружеских контактов;
- выработать организаторские навыки, умение вести себя в коллективе.

##### ➤ **Воспитательные:**

- воспитать волевого, целеустремленного, закаленного человека;
- сформировать чувства патриотизма, гордости за свершения старших поколений, толерантности, терпимости и уважения к людям в многонациональной и многоконфессиональной стране;
- воспитать гуманное отношение к природе, окружающей среде;
- воспитать позитивные коммуникативные способности личности в коллективе.

**Адресат программы.** Образовательная программа предназначена для обучения учащихся от 10 до 16 лет, интересующихся краеведением, способных по своим физическим способностям участвовать в туристской деятельности.

#### **Условия реализации программы:**

Данная программа рассчитана на обучение учащихся в возрасте 10-16 лет. Программа рассчитана на **4 года реализации**.

При приеме в группу необходимым условием является медицинский допуск. Программа обучения имеет вариативный учебно-тематический план:

- 4 часа в неделю, при нормальной текущей организации обучения;
- 6 часов в неделю.

#### **Условия набора и формирования групп.**

Прием в группы первого года обучения осуществляется на свободной основе, но при условии наличия медицинского допуска. Учебные группы второго года обучения комплектуются по результатам участия в соревнованиях, походах и учебно-тренировочных сборах. В группы 2 года обучения зачисление учащихся, не обучающихся ранее по

программе «Оздоровительного туризма», проходит по результатам собеседования, при наличии физических данных, соответствующих данному году обучения по программе.

Обучение может осуществляться как в группах одной возрастной категории (младшие школьники), так и в разновозрастных группах с учетом интеллектуально-психологических и физических особенностей детей.

Третий и четвертый года образовательной программы имеют вариативный характер обучения, в зависимости от возраста учащихся и наличия достаточного уровня физического развития, предметных, метапредметных результатов освоения программы.

Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы, по норме наполняемости: на 1-м году обучения – не менее 15 человек; на 2-м году обучения – не менее 12 человек; на 3-м году обучения – не менее 10 человек.

#### ***Формы и режим занятий.***

Форма проведения занятий групповая. Занятия проводятся всем составом объединения или в малых группах, при подготовке к участию в туристических соревнованиях. Программой предусмотрены аудиторные (в кабинете, спортивном зале) и внеаудиторные занятия: в парках, в лесу, на учебно-тренировочных сборах.

#### ***Материально-техническое обеспечение программы.***

Для реализации программы необходимы:

- спортивный зал;
- медицинская аптечка;
- веревки различных видов и диаметров;
- палатки различных видов и конфигураций;
- географические и спортивные карты;
- компаса;
- навигатор- GPS;
- костровой набор;
- страховочное снаряжение;
- страховочные системы, прусики;
- байдарки;
- фото, видеоаппаратура;
- индивидуальное снаряжение;
- рюкзаки;
- пенки,
- тенты;
- каски спортивные;
- топоры;
- электропила;
- котлы;
- таганы;
- спальники.

#### ***Планируемые результаты***

##### ***➤ предметные***

*будет знать:*

- систему знаний по вопросам техники и тактики спортивного туризма;
- географические возможности России для спортивного и оздоровительного туризма;
- историю развития туризма в России;
- систему специальных знаний по вопросам топографии и ориентирования;
- способы оказания доврачебной помощи;
- индивидуальное и групповое туристское снаряжение.

*будет уметь:*

- разбить самостоятельно лагерь;

- анализировать картографический материал;
- разработать маршрут похода;
- ориентироваться с помощью карты и компаса;
- применять средства страховки;
- будет иметь:*
- навыки оказания доврачебной помощи;
- навыки страховки.
- *метапредметные:*
- будет уметь:*
- самостоятельно извлекать данные из карт и справочной литературы;
- планировать последовательность работы туристской деятельности;
- анализировать полученные результаты и делать выводы.
- *личностные*
- будет:*
- *знать* тактику и технику пешеходного, лыжного, водного, горного видов туризма;
- *иметь* такие качества, координация, гибкость, общая физическая выносливость;
- *уметь* организовать жизнеобеспечение туристской группы в условиях ненаселенной местности; преодолеть естественные препятствия, соответствующего вида и сложности.
- *воспитает в себе* чувство гордости и необходимости бережного отношения к своей Родине.

***Рекомендации по проведению практических занятий.***

1. До начала практического занятия проводится инструктаж по охране труда, технике безопасности.
2. На выезде учащихся знакомят с характеристикой района и границами района практического занятия.
3. Все работы с веревками учащиеся выполняют в перчатках.
4. Занятие может включать в себя различные туристские полосы препятствий, спортивные игры, эрудит - задачи, краеведческие тесты, эстафеты, контрольно - туристские маршруты, топографические задания по ориентированию.
5. Педагогу на практических занятиях необходимо предоставлять возможность каждому воспитаннику проявить свои лидерские качества, мотивировать к самостоятельному принятию решений.
6. Поощрять активность, самостоятельность, находчивость, коммуникативность.
7. На практических занятиях педагогу следует уделять приоритетное внимание командным действиям.
8. После проведения выездов проводятся фото-сессии, обсуждение новых впечатлений и информации.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов / год												Формы контроля/ промежуточной аттестации
		1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			4 год обучения			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие.	2	2	-	2	2	-	2	2	-	2	2	-	наблюдение
	Основы спортивного туризма	4	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	опрос
	Обзор географических районов России	8	4	4	3	2	1	0	0	0	0	0	0	Викторина
	Туристские возможности регионов России	0	0	0	0	0	0	3	2	1	0	0	0	
	Организация спортивно-туристского похода	12	4	8	8	4	4	8	4	4	0	0	0	Поход выходного дня
	Организация категорийного спортивно-туристского похода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	4	4	поход
	Туристское снаряжение	12	4	8	8	2	6	0	0	0	0	0	0	Создание плаката, тестирование
	Специальное туристское снаряжение	0	0	0	0	0	0	8	2	6	8	2	6	Тестирование, опрос
	Организация привалов и ночлегов	12	4	8	10	2	8	0	0	0	0	0	0	Поход
	Организация ночлегов в экстремальных условиях	0	0	0	0	0	0	10	2	8	10	2	8	
	Организация туристского быта	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	4	4	Поход выходного дня

Организация питания в походах	0	0	0	8	4	4	0	0	0	0	0	0	0	Поход, учебно-тренировочные сборы, викторина, фотовыставка
Организация питания в сложных походах	0	0	0	0	0	0	8	4	4	0	0	0	0	
Топография и ориентирование	20	8	12	10	2	8	0	0	0	0	0	0	0	
Картография, использование GPS	0	0	0	0	0	0	10	2	8	0	0	0	0	
Картография и топография	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	2	8	0	
Наблюдения и фотографирование в походе.	0	0	0	0	0	0	12	4	8	0	0	0	0	Участие в соревнованиях, викторина, плакат
Гигиена и доврачебная помощь	10	4	6	18	6	12	0	0	0	0	0	0	0	
Доврачебная помощь, транспортировка	0	0	0	0	0	0	18	6	12	18	6	12	0	
Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12	4	8	0	
Безопасность	12	6	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	опрос
Отчет о походе	4	2	2	12	4	8	0	0	0	0	0	0	0	Составление отчета
Общая физическая подготовка	68	4	64	32	4	28	32	4	28	32	4	28	0	Участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах
Специальная физическая подготовка	46	2	44	24	4	20	24	4	20	24	4	20	0	
Спортивно-туристская классификация	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Поход, викторина, опрос
Техника туристских походов	0	0	0	24	6	18	0	0	0	0	0	0	0	

Тактика туристских походов	0	0	0	24	6	18	0	0	0	0	0	0	
Классификация естественных препятствий	0	0	0	3	2	1	3	2	1	2	1	1	Плакат, тестирование
Техника преодоления препятствий	0	0	0	0	0	0	24	6	18	24	6	18	
Тактика преодоления препятствий	0	0	0	0	0	0	24	6	18	24	6	18	
Туристские соревнования	0	0	0	24	8	16	24	8	16	28	8	20	соревнования
Контрольные занятия	4	0	4	4	0	4	4	0	4	4	0	4	Тестирование
Итоговые занятия	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	2	Веселые старты
Итого	216	48	168	216	58	158	216	58	158	216	55	161	

В каникулярное время учащиеся организуют походы, участвуют в учебно-тренировочных сборах.



## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1-10 сентября	31 мая	36	216	2 -3 раза в неделю по 2-3 часа
2 год	1 сентября	31 мая	36	216	2 -3 раза в неделю по 2-3 часа
3 год	1 сентября	31 мая	36	216	2 -3 раза в неделю по 2-3 часа
4 год	1 сентября	31 мая	36	216	2 -3 раза в неделю по 2-3 часа

### **Формы контроля образовательной программы:**

*Формы входного контроля* (только в группах 1-го года обучения): медицинское разрешение, собеседование.

*Формы текущего контроля реализации* дополнительной общеобразовательной программы: соревнования, учебно-тренировочные сборы, опрос, наблюдение.

*Формы промежуточной аттестации:* походы выходного дня, соревнования.

*Формы подведения итогов реализации программы:* соревнования, поход

*Параметры для входного контроля:*

- медицинское разрешение;
- мотивация к занятиям (по собственному желанию, за компанию, привели родители, др.);
- физическая подготовка.

*Параметры для текущего, промежуточного и итогового контроля:*

*Знания:*

- основы спортивного туризма;
- обзор географических районов России;
- топография и ориентирование;
- туристское снаряжение.

*Умения:*

- работать с картами;
- оказывать доврачебную помощь;
- разбить лагерь;
- спланировать маршрут;
- составлять техническое описание маршрута;
- распределять должности в группе;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка.

*Воспитание:*

- познавательного интереса к географическим районам России;
- коммуникативности;
- уважительного отношения к своему и чужому здоровью;
- гордости за свой край, уважения к предкам и согражданам;
- выносливости, гибкости, силы воли;
- доброжелательности.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Результаты фиксируются в диагностической карте.

### Диагностическая карта освоения программы

Дата заполнения « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_ год

Педагог ДО \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

Год обучения \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия обучающегося	Параметры						
		Виды туризма, их отличие (теория)	Организация похода (теория)	Топография (теория)	Знание туристского снаряжения (личное)-теория	Гигиена (теория)	Организация привалов (практика)	Общая физическая подготовка (практика)

#### **Критерии оценки:**

- от 1-3 баллов – низкий балл;
- от 4-6 баллов – средний балл;
- от 7-10 балла – высокий балл.

#### **По сумме баллов:**

Текущий, промежуточный, итоговый контроль:

- от 14 до 42 баллов – низкий уровень;
- от 43-84 баллов – средний;
- от 84-140 баллов – высокий.

#### **Требования по совокупности баллов.**

1. *Низкий уровень:* по сумме баллов не выявлен интерес к занятиям, возможна полная неспособность к данному виду деятельности.
2. *Средний уровень:* по сумме баллов учащийся проявляет хорошие успехи, но не достаточно активен или способен в данном виде деятельности.
3. *Высокий уровень:* по сумме баллов учащийся проявил отличные успехи и способности в данном виде деятельности.

#### **Форма подведения итогов реализации программы.**

- учебно-тренировочные сборы;
- туристские слеты и соревнования;

**Вид контроля – текущий.**

Название ДОП «Оздоровительный туризм»:

Учебный год \_\_\_\_\_

Год обучения Первый

Педагог ДО: \_\_\_\_\_

№ п. п	Ф.И.обучающихся	Знание						Умение				Воспитание				Сумма баллов	Уровень Высокий Средний Низкий
		Природные и культурные особенности Северо-запада	Спортивно-туристская классификацию туристских	Правила обеспечения безопасности на туристской дистанции	Туристское снаряжение для многодневного похода	Основы бивачных работ	Основы гигиены и здорового образа жизни	Классификация туристских соревнований	Ориентирование по карте гор	Применение средств страховки	Доврачебная помощь пострадавшим	Коммуникативность	Инициативность	Ответственность за выполнение действия	Доброжелательность		
1																	
2																	
3																	
...																	
15																	

**Критерии оценки:**

- от 1-3 баллов – низкий уровень;
- от 4-6 баллов – средний уровень;
- от 7-10 баллов – высокий уровень.

**По сумме баллов:**

Текущий, промежуточный, итоговый контроль:

- от 14 до 55 баллов – низкий уровень;
- от 56-97 баллов – средний;
- от 98-140 баллов – высокий.

**Вид контроля – промежуточный.**

Название ДОП «Оздоровительный туризм»:

Учебный год \_\_\_\_\_

Год обучения Первый

Педагог ДО: \_\_\_\_\_

№ п. п	Ф.И.обучающихся	Знание							Умение			Воспитание			Сумма баллов	Уровень Высокий Средний Низкий
		Природные и культурные особенности Северо-запада	Спортивно-туристская классификацию туристских	Правила обеспечения безопасности на туристской местности	Туристское снаряжение для многодневного похода	Основы бивачных работ	Основы гигиены и здорового образа жизни	Классификация туристских соревнований	Ориентирование по карте го	Применение средств страховки	Доврачебная помощь пострадавшим	Коммуникативность	Инициативность	Ответственность за выполнение действия		
1																
2																
...																
15																

**Критерии оценки:**

- от 1-3 баллов – низкий уровень;
- от 4-6 баллов – средний уровень;
- от 7-10 баллов – высокий уровень.

**По сумме баллов:**

Текущий, промежуточный, итоговый контроль:

- от 14 до 55 баллов – низкий уровень;
- от 56-97 баллов – средний;
- от 98-140 баллов – высокий.

**Вид контроля – текущий.**

Название ДОП «Оздоровительный туризм»:

Учебный год \_\_\_\_\_

Год обучения Второй

Педагог ДО: \_\_\_\_\_

№ п. п	Ф.И.обучающихся	Знание						Умение				Воспитание			Сумма баллов	Уровень Высокий Средний Низкий	
		Природные и культурные	Спортивно-туристская классификация туристских походов	Правила обеспечения безопасности на туристской практике	Туристское снаряжение для многодневного похода	Основы бивачных работ	Основы гигиены и здорового образа жизни	Ориентирование в заданном маршруте	Применение средств страховки	Преодоление естественных	Доврачебная помощь пострадавшему	Коммуникативность	Инициативность	Ответственность за выполненные действия			Доброжелательность
1																	
2																	
...																	
14																	

**Критерии оценки:**

- от 1-3 баллов – низкий уровень;
- от 4-6 баллов – средний уровень;
- от 7-10 баллов – высокий уровень.

**По сумме баллов:**

Текущий, промежуточный, итоговый контроль:

- от 14 до 55 баллов – низкий уровень;
- от 56-97 баллов – средний;
- от 98-140 баллов – высокий.

**Вид контроля – промежуточный.**

Название ДОП «Оздоровительный туризм»:

Учебный год \_\_\_\_\_

Год обучения Второй

Педагог ДО: \_\_\_\_\_

№ п. п.	Ф.И.обучающихся	Знание						Умение				Воспитание			Сумма баллов	Уровень Высокий Средний Низкий
		Природные и культурные особенности Северо-запада	Спортивно-туристская классификацию туристских походов	Правила обеспечения безопасности на туристской местности	Туристское снаряжение для многодневного похода	Основы бивачных работ	Основы гигиены и здорового образа жизни	Ориентирование в заданном маршруте	Применение средств страховки	Преодоление естественных препятствий	Доврачебная помощь пострадавшим	Коммуникативность	Инициативность	Ответственность за выполнение действия		
1																
2																
...																
14																

**Критерии оценки:**

- от 1-3 баллов – низкий уровень;
- от 4-6 баллов – средний уровень;
- от 7-10 баллов – высокий уровень.

**По сумме баллов:**

Текущий, промежуточный, итоговый контроль:

- от 14 до 55 баллов – низкий уровень;
- от 56-97 баллов – средний;
- от 98-140 баллов – высокий.

**Вид контроля – текущий.**

Название ДОП «Оздоровительный туризм»:

Учебный год \_\_\_\_\_

Год обучения Третий

Педагог ДО: \_\_\_\_\_

№ п. п	Ф.И.обучающих	Знание							Умение				Воспитание			Сумма баллов	Уровень Высокий Средний Низкий
		Классификация естественных препятствий	Географические возможности для спортивного и оздоровительного туризма:	Организация страховки при переправах и движении по снежникам	Организация питания в категорийных походах	Использование GPS навигатора в ориентировании	Основы бивачных работ долговременного лагеря	Ориентирование в заданном маршруте	Применение средств страховки	Преодоление естественных препятствий	Доврачебная помощь пострадавшему	Работа в команде	Инициативность	Ответственность за выполнение действия	Доброжелательность		
1																	
2																	
...																	
12																	

**Критерии оценки:**

- от 1-3 баллов – низкий уровень;
- от 4-6 баллов – средний уровень;
- от 7-10 баллов – высокий уровень.

**По сумме баллов:**

Текущий, промежуточный, итоговый контроль:

- от 14 до 55 баллов – низкий уровень;
- от 56-97 баллов – средний;
- от 98-140 баллов – высокий.

**Вид контроля – промежуточный.**

Название ДОП «Оздоровительный туризм»:

Учебный год \_\_\_\_\_

Год обучения Третий

Педагог ДО: \_\_\_\_\_

№ п. п	Ф.И.обучающихся	Знание							Умение			Воспитание			Сумма баллов	Уровень Высокий Средний Низкий	
		Классификация естественных	Географические возможности для спортивного и	Организация страховки при переправах и передвижении по скальным	Организация питания в категорийных походах	Использование GPS навигатора в	Основы бивачных работ	долгременного лагеря	Ориентирование в заданном маршруте	Применение средств страховки	Преодоление естественных препятствий	Доврачебная помощь пострадавшему	Работа в команде	Инициативность			Ответственность за выполненные действия
1																	
2																	
...																	
12																	

**Критерии оценки:**

- от 1-3 баллов – низкий уровень;
- от 4-6 баллов – средний уровень;
- от 7-10 баллов – высокий уровень.

**По сумме баллов:**

Текущий, промежуточный, итоговый контроль:

- от 14 до 55 баллов – низкий уровень;
- от 56-97 баллов – средний;
- от 98-140 баллов – высокий.



**Вид контроля – текущий.**

Название ДОП «Оздоровительный туризм»:

Учебный год \_\_\_\_\_

Год обучения Четвертый

Педагог ДО: \_\_\_\_\_

№ п. п	Ф.И.обучающихся	Знание							Умение			Воспитание			Сумма баллов	Уровень Высокий Средний Низкий	
		Классификация естественных	Географические возможности для спортивного и	Организация страховки при переправах и передвижении по скальным	Организация питания в категорийных походах	Использование GPS навигатора в	Основы бивачных работ	долгременного лагеря	Ориентирование в заданном маршруте	Применение средств страховки	Преодоление естественных препятствий	Доврачебная помощь пострадавшему	Работа в команде	Инициативность			Ответственность за выполненные действия
1																	
2																	
...																	
12																	

**Критерии оценки:**

- от 1-3 баллов – низкий уровень;
- от 4-6 баллов – средний уровень;
- от 7-10 баллов – высокий уровень.

**По сумме баллов:**

Текущий, промежуточный, итоговый контроль:

- от 14 до 55 баллов – низкий уровень;
- от 56-97 баллов – средний;
- от 98-140 баллов – высокий.

**Вид контроля – итоговый.**

Название ДОП «Оздоровительный туризм»:

Учебный год \_\_\_\_\_

Год обучения Четвертый

Педагог ДО: \_\_\_\_\_

№ п. п	Ф.И.обучающихся	Знание							Умение			Воспитание			Сумма баллов	Уровень	
		Классификация естественных	Географические возможности для спортивного и	Организация страховки при переправах и передвижении по скальным	Организация питания в категорийных походах	Использование GPS навигатора в	Основы бивачных работ	долгременного лагеря	Ориентирование в заданном маршруте	Применение средств страховки	Преодоление естественных препятствий	Доврачебная помощь пострадавшему	Работа в команде	Инициативность			Ответственность за выполненные действия
1																	
2																	
...																	
12																	

**Критерии оценки:**

- от 1-3 баллов – низкий уровень;
- от 4-6 баллов – средний уровень;
- от 7-10 баллов – высокий уровень.

**По сумме баллов:**

Текущий, промежуточный, итоговый контроль:

- от 14 до 55 баллов – низкий уровень;
- от 56-97 баллов – средний;
- от 98-140 баллов – высокий.

**Исследования результативности образовательного процесса.**

*Сводная таблица результатов реализации дополнительной  
общеобразовательной программы  
«Оздоровительный туризм»*

Учебный год \_\_\_\_\_

Год обучения \_\_\_\_\_

Педагог ДО: \_\_\_\_\_

Высокий/кол-во человек	Средний/кол-во человек	Низкий/кол-во человек	Вид контроля
			Текущий
			Промежуточный

Подпись педагога: \_\_\_\_\_

**Исследования результативности образовательного процесса за 4 года обучения с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ гг.**

*Сводная таблица результатов реализации дополнительной  
общеобразовательной программы «Оздоровительный туризм»*

Год обучения	Уровень знаний и умений			% по отношению к количеству обучающихся			Формы контроля
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий	
1							входной
							текущий
							промежуточный
2							текущий
							промежуточный
3							текущий
							промежуточный
4							текущий
							итоговый



## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ (УМК):

Содержание учебно-методического комплекса

к дополнительной общеобразовательной программе «Оздоровительный туризм»

<b>№</b>	<b>1. Нормативно-правовой блок</b>
<b>1.1</b>	Дополнительная общеобразовательная программа «Оздоровительный туризм» Рабочие программы на 4 года обучения на основании дополнительной общеобразовательной программы «Оздоровительный туризм».
<b>1.2</b>	<b>Нормативные документы по профилю и содержанию программы:</b>
<b>1.3</b>	<b>Инструкции по охране труда и технике безопасности:</b>
	<b>1. Блок методико-прикладных средств</b>
<b>2.1</b>	<b>Учебно - методические пособия</b>
<b>2.1.1</b>	<b>Информационно-справочная литература:</b>
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. — М., 1985.</li><li>2. Антропов К, Расторгуев М. Узлы. — М., 1994.</li><li>3. Бардин К.В. Азбука туризма. — М., 1981.</li><li>4. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. - М., 1987.</li><li>5. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М. 2006.</li><li>6. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. — М., 1997.</li><li>7. Природа Ленинградской области. Словарь-справочник для школьников. – СПб., 2006.</li><li>8. Энциклопедия туриста. - М.: Большая Российская Энциклопедия</li></ol>
<b>2.1.2</b>	<b>Методическая литература для педагога</b>
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. — М., 1996.</li><li>2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. — М., 1983.</li><li>3. Водный туризм. Составитель Григорьев В.Н. — М., 1990.</li><li>4. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. – М., 1983.</li><li>5. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. — М., 1988.</li><li>6. Иванова Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм.-М.,2015.</li><li>7. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста, — М., 1987.</li><li>8. Коган. В.Г. Соревнования по технике горного туризма. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.</li><li>9. Кодыш Э.Л. Соревнования туристов. — М., 1990.</li><li>10. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристический лагерь школьников. – М., 1997.</li><li>11. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. — М., 1995.</li><li>12. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм. – М., 2006.</li><li>13. Куликов В.М., Константинов Ю. С Топография и ориентирование в туристском путешествии. — М., 1997.</li><li>14. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. — М., 1983.</li><li>15. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М., 1997.</li><li>16. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М., 1998.</li><li>17. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. — М., 1981.</li><li>18. Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. — М., 1997.</li><li>19. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. М., 1976.</li><li>20. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. – СПб., 2007.</li><li>21. Основы безопасности в пешем походе. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.</li><li>22. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., 1995.</li></ol>

		<p>23. Соловьев С.С. Безопасный отдых и туризм. - М., 2002.</p> <p>24. Ривкин Е. Ю. Организация туристической работы со школьниками. - М., 2001.</p> <p>25. Сафронов В. А. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников. — М: ЦСЮТур МО РСФСР, 1986.</p> <p>26. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. — М., 1990.</p> <p>27. Школа альпинизма. — М., 1989.</p> <p>28. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. — М, 1992.</p> <p>29. Федоров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов водников. М., 1980.</p> <p>30. Физическая подготовка туристов. — М: ЦРИБ «Турист», 1985.</p>
<b>2.1.3</b>	<b>По разделам образовательной программы</b>	<b>Методическая литература, электронные ресурсы</b>
<b>1.</b>	Основы спортивного туризма	<p>1. Иванова Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм. - М., 2015.</p> <p>2. Энциклопедия туриста. - М.: Большая Российская Энциклопедия</p> <p>3. Сафронов В. А. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников. — М: ЦСЮТур МО РСФСР, 1986</p> <p>4. Спортивный туризм- <a href="http://carabin.ru">http://carabin.ru</a></p> <p>5. Федерация спортивного туризма в России- <a href="http://www.tssr.ru/">http://www.tssr.ru/</a></p> <p>6. Федерация спортивного, оздоровительного и молодежного туризма в Санкт-Петербурге- <a href="http://fedtur.touristclub.ru/">http://fedtur.touristclub.ru/</a></p> <p>7. Водный туризм. Составитель Григорьев В.Н. — М., 1990.</p>
<b>2.</b>	Обзор географических районов России	1. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм. – М., 2006
<b>3.</b>	Туристские возможности регионов России	<p>2. Природа Ленинградской области. Словарь-справочник для школьников. – СПб., 2006</p> <p>3. Туризм в России - <a href="http://www.rostur.ru">http://www.rostur.ru</a></p>
<b>4.</b>	Организация спортивно-туристского похода	1. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристический лагерь школьников. – М., 1997.
<b>5.</b>	Организация категорийного спортивно-туристского похода	<p>2. Ривкин Е. Ю. Организация туристической работы со школьниками. – М., 2001.</p> <p>3. Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. — М., 1997</p> <p>4. Бардин К.В. Азбука туризма. — М., 1981.</p> <p>5. Соловьев С.С. Безопасный отдых и туризм. - М., 2002.</p> <p>6. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М. 2006.</p> <p>7. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожяков. — М., 1997.</p>
<b>6.</b>	Туристское снаряжение	1. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. — М., 1988.
<b>7.</b>	Специальное туристское снаряжение	<p>2. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм. – М., 2006.</p> <p>3. Антропов К, Расторгуев М. Узлы. — М., 1994.</p> <p>4. Бардин К.В. Азбука туризма. — М., 1981.</p> <p>5. Иванова Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм. -</p>

		М.,2015. 6. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М. 2006.
8.	Организация привалов и ночлегов	1. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М., 1997. 2. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М., 1998. 3. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. — М., 1981. 4. Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. — М., 1997. 5. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. М., 1976. 6. СоловьевС.С.Безопасный отдых и туризм.-М.,2002.
9.	Организация ночлегов в экстремальных условиях	
10.	Организация туристского быта, в сложных походах	1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. — М., 1996. 2. СоловьевС.С.Безопасный отдых и туризм.-М.,2002.
13.	Топография и ориентирование	1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. — М., 1983. 2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. — М., 1985. 3. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. - М., 1987 4. Иванова Н.В.Спортивно-оздоровительный туризм.- М.,2015. 5. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М. 2006 6. Бардин К.В. Азбука туризма. — М., 1981. 7. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. — М., 1990.
14.	Картография, использование GPS	
15.	Картография и топография	
16.	Наблюдения и фотографирование в походе.	
17.	Гигиена и доврачебная помощь	1. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. — М, 1992. 2. Иванова Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм.- М.,2015. 3. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста, — М., 1987. 4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М. 2006.
18.	Доврачебная помощь, транспортировка	
19.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе	
20.	Безопасность	1. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. М., 1976. 2. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. – СПб., 2007. 3. Основы безопасности в пешем походе. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983. 4. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М., 1997. 5. Соловьев С.С.Безопасный отдых и туризм.-М.,2002.
21.	Отчет о походе	Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. — М., 1983.
22.	Общая физическая	Физическая подготовка туристов. — М: ЦРИБ «Турист»,

	подготовка	1985.
23.	Специальная физическая подготовка	
24.	Спортивно-туристская классификация	1. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. М., 1976.
25.	Техника туристских походов	2. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. – СПб., 2007.
26.	Тактика туристских походов	3. Основы безопасности в пешем походе. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983. 4. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. — М., 1988. 5. Иванова Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм.- М.,2015.
27.	Классификация естественных препятствий	1. Иванова Н.В.Спортивно-оздоровительный туризм.- М.,2015.
28.	Техника преодоления препятствий	2. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М. 2006.
29.	Тактика преодоления препятствий	3. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. — М., 1997.
30.	Туристские соревнования	1. Федоров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов водников. М., 1980 2. Сафронов ВА. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников. — М: ЦСЮТур МО РСФСР, 1986. 3. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М., 1997. 4. Коган. В.Г. Соревнования по технике горного туризма. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983. 5. Кодыш Э.Л. Соревнования туристов. — М., 1990. 6. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. — М., 1995.
<b>2.2</b>	<b>Методическое обеспечение занятий и мероприятий</b>	
	1. Тест «Специальное снаряжение» 2. Тест «Классификация препятствий» 3. Тест «Равнина и горы России» 4. Викторина «Обзор географических районов России»	Автор-составитель педагоги дополнительного образования
<b>2.3</b>	<b>Средства обучения по разделам программы</b>	
	Учебные плакаты по туризму	
	<i>Литература для обучающихся:</i> 1. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. — М., 1985. 2. Антропов К, Расторгуев М. Узлы. — М., 1994. 3. Бардин К.В. Азбука туризма. — М., 1981. 4. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. - М., 1987. 5. Иванова Н.В.Спортивно-оздоровительный туризм.-М.,2015. 6. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М. 2006. 7. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. — М., 1997. 8. Природа Ленинградской области. Словарь-справочник для школьников. – СПб. 2006. 9. СоловьевС.С.Безопасный отдых и туризм.-М.,2002. 10. Энциклопедия туриста. - М.: Большая Российская Энциклопедия.	
	Интернет-ресурсы	



	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Туризм в России - <a href="http://www.rostur.ru">http://www.rostur.ru</a></li> <li>2. Спортивный туризм- <a href="http://carabin.ru">http://carabin.ru</a></li> <li>3. Федерация спортивного туризма в России- <a href="http://www.tssr.ru/">http://www.tssr.ru/</a></li> <li>4. Федерация спортивного, оздоровительного и молодежного туризма в Санкт-Петербур- <a href="http://fedtur.touristclub.ru/">http://fedtur.touristclub.ru/</a></li> </ol>	
<b>3. Блок контроля</b>		
<b>Диагностические материалы для определения результативности и качества образовательного процесса:</b>		
<b>3.1</b>	Информационная карта освоения учащимися образовательной программы	
<b>3.2</b>	Диагностическая карта результативности освоения учащимися образовательной программы	
<b>3.3</b>	Индивидуальная карта обучающегося (педагогическая диагностика).	
<b>4. Воспитательный блок</b>		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анкета для родителей «Знаете ли Вы своего ребёнка?»</li> <li>2. Анкета для детей «Что вы ожидаете от занятий?»</li> <li>3. Анкета педагогическое наблюдение «Заинтересованность родителей в деятельности объединения»</li> </ol>	

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

#### Для педагога:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. — М., 1996.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. — М., 1983.
3. Водный туризм. Составитель Григорьев В.Н. — М., 1990.
4. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. — М., 1983.
5. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. — М., 1988.
6. Иванова Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм.-М.,2015.
7. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста, — М., 1987.
8. Коган. В.Г. Соревнования по технике горного туризма. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
9. Кодыш Э.Л. Соревнования туристов. — М., 1990.
10. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристический лагерь школьников. — М., 1997.
11. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. — М., 1995.
12. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм. — М., 2006.
13. Куликов В.М., Константинов Ю. С Топография и ориентирование в туристском путешествии. — М., 1997.
14. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. — М., 1983.
15. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М., 1997.
16. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М., 1998.
17. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. — М., 1981.
18. Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. — М., 1997.
19. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. М., 1976.
20. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. — СПб., 2007.
21. Основы безопасности в пешем походе. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
22. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., 1995.
23. Ривкин Е. Ю. Организация туристической работы со школьниками. — М., 2001.
24. Сафронов В А. Подготовка, проведение и судейство районных туристских

- соревнований школьников. — М: ЦСЮТур МО РСФСР, 1986.
25. Соловьев С.С. Безопасный отдых и туризм.-М.,2002.
  26. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. — М., 1990.
  27. Школа альпинизма. — М., 1989.
  28. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. — М, 1992.
  29. Федоров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов водников. М., 1980.
  30. Физическая подготовка туристов. — М: ЦРИБ «Турист», 1985.
- Для обучающихся:**
1. Алешин В.М., Серебrenиков А.В. Туристская топография. — М., 1985.
  2. Антропов К, Расторгуев М. Узлы. — М., 1994.
  3. Бардин К.В. Азбука туризма. — М., 1981.
  4. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. - М., 1987.
  5. Иванова Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм.-М.,2015
  6. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М. 2006.
  7. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. — М., 1997.
  8. Природа Ленинградской области. Словарь-справочник для школьников. – СПб., 2006.
  9. Соловьев С.С.Безопасный отдых и туризм.-М., 2002.
  10. Энциклопедия туриста. - М.: Большая Российская Энциклопедия.
  11. <http://www.rostur.ru/> - Туризм в России.
  12. <http://carabin.ru/> - Спортивный туризм.
  13. <http://www.tssr.ru/> - Федерация спортивного туризма в России.
  14. <http://fedtur.touristclub.ru/> - Федерация спортивного, оздоровительного и молодежного туризма в Санкт-Петерб.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**дополнительной общеобразовательной программы «Оздоровительный туризм»**  
**1 год обучения**

**ЗАДАЧИ:**

*Обучающие:*

- дать знания об особенностях спортивного туризма, техники и тактики;
- дать знания об истории развития туризма в России;
- дать знания о географических возможностях России для спортивного и оздоровительного туризма (Северо-Запад России: Карелия, Ленинградская область, Мурманская область);
- познакомить с индивидуальным и групповым туристским снаряжением;
- подготовить к участию в соревнованиях по спортивно-туристскому многоборью;
- научить правилам обеспечения безопасности в походах и на занятиях;
- научить оказывать доврачебную медицинскую помощь пострадавшему;
- освоить умения по организации жизнеобеспечения туристской группы в условиях ненаселенной местности;
- научить преодолевать естественные препятствия;
- научить разбивать лагерь;
- анализировать картографический материал;
- научить разрабатывать маршрут похода;
- освоить ориентирование с помощью карты и компаса;
- научиться применять средства страховки
- узнать, как составить отчет о походе;

*Развивающие:*

- развить самостоятельность в принятии решений;
- развить гибкость, ловкость, выносливость;
- улучшить быстроту реакции в трудной ситуации;
- доброжелательное отношение к окружающим.

*Воспитательные:*

- сформировать познавательный интерес к туристской деятельности;
- воспитать уважительное отношение к друг другу;
- сформировать нравственные чувства: гордость за свой край;
- сформировать любовь к спорту и туризму.

**СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

*1. Вводное занятие.*

Теория. Задачи года обучения. Инструктаж по охране труда.

*2. Основы спортивного туризма.*

Теория. Туризм. Типы туризма. Спортивный туризм и его особенности. Виды туризма. Пешеходный туризм. Лыжный туризм. Горный туризм. Водный туризм. Характеристика каждого вида. История развития туризма в России.

Практика. Составление сравнительной таблицы по видам туризма. Блиц-опрос по теме.

*3. Обзор географических районов России.*

Теория. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места. Северо-запад России: Ленинградская область, Карелия, Мурманская область, Кольский полуостров. Туристские возможности региона.

Практика. Анализ картографического материала. Самостоятельная работа с атласом.

*4. Организация спортивно-туристского похода.*

Теория. Понятие «туристский поход». Определение цели и района похода. Маршрут следования. Изучение района похода. Распределение обязанностей в группе. План подготовки однодневного похода. Маршрут похода. Степень сложности похода. Составление плана-графика движения. Снаряжение в походе. Походная часть.

Практика. Изучение литературы, отчетов о походах. Работа с картой. Разработка маршрута. Подготовка личного и группового снаряжения. Поход выходного дня. Составление маршрута пешего похода, составление маршрута для водного похода.

#### *5. Туристское снаряжение.*

Теория. Виды туристского снаряжения. Групповое туристское снаряжение. Индивидуальное туристское снаряжение. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации. Перечень личного снаряжения. Виды карабинов: без муфты, с закручивающейся муфтой, с автоматической и полуавтоматической закручивающейся муфтой.

Практика. Составление списка личного снаряжения. Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением: укладка рюкзака, подгонка снаряжения, надевание и снятие страховочных систем, размещение карабинов, страховочных рукавиц, прусика самостраховки на системе участника.

#### *6. Организация привалов и ночлегов.*

Теория. Техника бивачных работ. Типы биваков и их зависимость от рельефа местности. Организация бивака на равнинной местности. Выбор места для бивака в зависимости от времени года. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, хранение снаряжения. Виды туристских костров. Выбор вида костра в зависимости от цели его разведения.

Практика. Работа на привале, организация отдыха. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, хранение снаряжения. Укладка разных видов костров. Заготовка и хранение дров в зимний период. Упаковка рюкзака в различные виды походов. Установка палаток типа «сфера».

#### *7. Топография и ориентирование.*

Теория. Масштаб, виды масштабов. Масштабы топографических карт. Назначение спортивных карт, их отличие от топографических. Масштабы спортивных карт. Масштабные и немасштабные знаки, площадные. Измерения расстояний на местности, на карте. Ориентирование с помощью карты. Рельеф. Сечение, горизонталы, бергштрих, отметки высот. Характеристики местности по рельефу. Виды ориентиров. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде. Текстовое описание пути

Практика. Определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Движение по азимуту. Измерения расстояний на местности, на карте. Ориентирование с помощью карты. Определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Ориентирование по азимуту. Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта по солнцу и др. природным признакам. Работа с картами и компасом. Зальное ориентирование.

#### *8. Гигиена и доврачебная помощь.*

Теория. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена физических упражнений, гигиена тела, водные процедуры. Гигиена обуви, одежды. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка. Назначение и дозировка. Перечень и назначение, показания и противопоказания. Личная аптечка, индивидуальные лекарства. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца.

Практика. Сбор аптечки для похода. Составление Перечня и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран. Работа в парах. Анализ работы.

#### *9. Безопасность.*

Теория. Дисциплина в походе и на занятиях. Меры безопасности в помещении, на улице, при поездках на транспорте. 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. Организация безопасности при наведении дистанции «Техника пешеходного туризма». Безопасность в различных погодных условиях. Безопасность в водных походах.

Практика. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий. Безопасности при прохождении различных дистанций туристских соревнований. Освоение навыков переноски пострадавшего. Прохождение дистанции «Техника пешеходного туризма». Определение опасных моментов о прохождении дистанции. Отработка ключевых навыков. Отработка техники безопасности водного похода. Определение опасных моментов прохождении дистанции. Отработка ключевых навыков.

*10. Отчет о походе.*

Теория. Обсуждение итогов похода в группах, отчеты по участкам работы. Обработка собранных материалов. Требования к подбору фото и иллюстраций для отчета.

Практика. Составление отчета о походе. Составление отчета об однодневном походе. Подбор фотографий и иллюстраций.

*11. Общая физическая подготовка.*

Теория. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений. Краткие сведения о строении организма, основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, нервная система. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств. Физическая подготовка — основа безаварийного и стабильного прохождения маршрутов. Требования к физической подготовке. Техника безопасности при работе со спортивным инвентарем. Понятия строя, шеренги, колонны, перемещения по залу. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ. Правила выполнения строевых упражнений, упражнений на равновесие.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Игры на развитие ловкости. Прыжки в длину с места (м). Контрольные упражнения: прыжок в длину с места (м).

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища.

Упражнения для ног.

Выполнение строевых упражнений, упражнения со скакалкой, на гимнастической скамейке. челночный бег 4x15 м(с).

Игры с мячом. и эстафеты.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседания. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами.

Выполнение элементов акробатических упражнений (кувырки, перекаты, стойки). Эстафета с препятствиями.

Строевые упражнения, построение, перестроения. Ходьба по залу с выполнением упражнений для различных отделов организма. Упражнения со скакалкой, гимнастическими мячами. Упражнения на равновесие.

Строевые упражнения, упражнения на равновесие. Разминка. Отработка внимания в подвижных играх и при выполнении комбинаций передвижений. Эстафета с мячом.

Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафета с препятствиями.

Выполнение нормативов и контрольных упражнений: - прыжок в длину с места (м);

- тройной прыжок с места (м);

- кистевая динамометрия (кг);

- бег 20 м (с); - челночный бег 4x15 м.

Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции.

Эстафета с препятствиями.

## 12. Специальная физическая подготовка.

Теория. Особенности специальной подготовки для роста мастерства. Выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила. Приспособление организма к походным условиям, привыкание к нагрузкам.

Практика. 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 в движении. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов Упражнения на развитие становой силы и голеностопных коленных суставов. Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Упражнения для развития силы. Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Цикл упражнений и комплексов, способствующих развитию выносливости.

## 13. Контрольные занятия.

Практика. Тестирование.

## 14. Итоговое занятие.

Практика. Подведение итогов года.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

*По окончании 1-го года обучения учащийся*

### ➤ предметные:

*будет знать:*

- особенности видов спортивного туризма, техники и тактики;
- историю развития туризма в России;
- географические возможности России для спортивного и оздоровительного туризма (Северо-запад России: Карелия, Ленинградская область, Мурманская область);
- индивидуальное и групповое туристское снаряжение;
- подготовке к участию в соревнованиях по спортивно-туристскому многоборью.
- правила обеспечения безопасности в походах и занятиях.

*будет владеть* терминологией, используемой в туризме;

*будет уметь:*

- ориентироваться по карте и по местности;
- обладать умениями по организации жизнеобеспечения туристской группы в условиях ненаселенной местности, по преодолению естественных препятствий, соответствующего вида и сложности
- оказать доврачебную помощь пострадавшему;
- разбить самостоятельно лагерь;
- анализировать картографический материал;
- разработать маршрут похода;
- ориентироваться с помощью карты и компаса;
- применять средства страховки
- ориентирования на местности; в заданном маршруте;
- составить отчет о походе.

### ➤ метапредметные

будут уметь:

- самостоятельно извлекать данные из картографических материалов;
- анализировать полученные результаты и делать выводы.

➤ личностные

будут *объяснять* необходимость занятием спортом;

*иметь* устойчивый интерес к занятиям туристской деятельностью;

*иметь* коммуникативные навыки общения;

*воспитают в себе* чувство гордости и необходимости бережного отношения к своему родному краю.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**дополнительной общеобразовательной программы «Оздоровительный туризм»**  
**2 год обучения**

**ЗАДАЧИ:**

*Обучающие:*

- расширить знания о географических возможностях России для спортивного и оздоровительного туризма (Урал. Кавказ. Хибины);
- научить тактическим схемам преодоления технических этапов;
- обучить организации питания в многодневном походе;
- дать знания о групповом туристском снаряжении, применении и правилах эксплуатации;
- обучить правилам организации бивака для долговременного базового лагеря;
- дать знания о правилах организации питания в походе;
- познакомить с основными правилами техники безопасности в походе, на соревнованиях и туристических слетах;
- познакомить с правилами проведения соревнований, условиями и системами штрафов на личных, лично-командных и командных дистанциях.
- научить ориентироваться по карте, маркированной трассе, в заданном направлении;
- находить ориентиры по заданному азимуту, двигаться по азимуту;
- решать топографический диктант;
- оказывать доврачебную помощь при тепловом и солнечном ударе, ожогах, обморожениях, переломах, пищевом отравлении, кровотечениях;
- разрабатывать маршрут многодневного похода;
- составлять отчет многодневного похода.

*Развивающие:*

- развить самостоятельность в принятии решений;
- развить гибкость, ловкость, выносливость;
- улучшить быстроту реакции в трудной ситуации;
- доброжелательное отношение к окружающим.

*Воспитательные:*

- сформировать познавательный интерес к туристской деятельности;
- воспитать уважительное отношение друг к другу;
- сформировать нравственные чувства: гордость за свой край;
- сформировать любовь к спорту и туризму.

**СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

*1. Вводное занятие.*

Теория. Инструктаж по охране труда. Задачи года обучения.

*2. Классификация естественных препятствий.*

Теория. Горный рельеф. Склоны: снежные, травянистые, ледовые, осыпные. Пересеченный равнинный рельеф. Леса. Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам.

Практика. Отработка способом «перильной страховки» – подъем и спуск по склону с самостраховкой в движении по вертикальным (наклонным) перилам.

*3. Обзор географических районов России.*

Теория. Кольский полуостров. (Хибинские тундры). Возможности края для спортивного туризма. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места.

Практика. Составление предполагаемой нитки маршрута по Кольскому полуострову. Занесение архитектурных, заповедных мест на карту.

*4. Организация спортивно-туристского похода.*

Теория. Организация спортивно-туристского похода. Определение цели и задач похода. Маршрут следования. Изучение района похода. Походная часть. Необходимое снаряжение. Определение цели и района многодневного похода. Основные правила составления плана-графика движения и распределения обязанностей в группе.



Практика. Установка палатки, шатра. Приобретение навыков использования спального мешка, индивидуального спортивно-туристического снаряжения. Составление плана-графика движения. Распределение обязанностей в группе. Оформление походной документации. Подготовка снаряжения.

#### *5. Организация питания в походах.*

Теория. Значение правильной организации питания. Режим питания. Личная посуда и кухонные принадлежности. Примерный набор продуктов питания. Дневная норма потребления Ккал в однодневном, многодневном и категорийном походах. Разовые нормы потребления на расчет одного человека. Калорийность разных продуктов. Подножный корм во время движения.

Практика. Составление продуктовой раскладки и закупка продуктов питания. Расчет продуктов от степени сложности похода. Составление продуктовой раскладки на разное количество человек в походе. Сравнение калорийности разных продуктов. Проверка меню. Опрос по теме.

#### *6. Туристское снаряжение.*

Теория. Групповое туристское снаряжение. Понятие о групповом снаряжении, требования к нему. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатка, хозяйственный набор. Правила их эксплуатации. Индивидуальное туристское снаряжение. Обвязка, карабины, жумар, веревка, каска, лыжи. Методы применения.

Практика. Наведение переправ. Организация командной страховки. Наведение со снятием перил. Подготовка индивидуального туристского снаряжения к соревнованиям. Самостоятельная подготовка снаряжения к стартам. Использование снаряжения: каска, обвязка, карабины, жумары, спусковое устройство (гри-гри) при прохождении трассы по технике пешеходного туризма. Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.

#### *7. Организация привалов и ночлегов.*

Теория. Техника бивачных работ в зимний период. Заготовка и хранение дров в зимний период. Хранение и уход за зимним снаряжением (ледорубы, ледобуры, «кошки», ледовые топоры, снежные якоря). Особенности организации бивака для долговременного базового лагеря. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров. Организация бивака на равнинной местности. Выбор места для бивака в зависимости от времени года

Практика. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, установка палаток, хранение снаряжения. Установка палаток типа «сфера». Установка палатки типа «домик». Установка шатра («Зима – У»). Разведение костра. Виды костров. Заготовка и хранение дров. Заготовка и хранение дров в зимний период. Упаковка рюкзака в различные виды походов. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, установка палаток, хранение снаряжения.

#### *8. Топография и ориентирование.*

Теория. Топография. Топографические знаки на карте и местности. Масштаб, виды масштабов (линейный, численный). Сопоставление масштабов карты с местностью.

Практика. Ориентирование по выбору, ориентирование в заданном направлении. Решение топографического диктанта. Компас. Виды, устройство компасов. Азимут. Определение азимутов. Движение по легенде. Текстовое описание пути. Ориентирование по азимуту. Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта по солнцу и др. природным признакам.

#### *9. Техника туристских походов.*

Теория. Сложное ориентирование. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланнику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. 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. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантином» и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы). Правила поведения в населенных пунктах.

Практика. Составление плана туристского похода. Ориентирование по карте. Изучение техники движения в условиях тундры (Кольский полуостров). Работа с Интернет-ресурсами. Практическая работа со специальным снаряжением (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Организация страховки. Применение средств страховки. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов. Прохождение переправ. Бревно, параллельные веревки, «бабочка». Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Прохождение переправ: воздушная переправа, «траллей», спуск при помощи фрикционного спускового устройства. Изучение техники движения в сложных условиях. Составление плана туристского похода. Ориентирование по карте.

#### *10. Тактика туристских походов.*

Теория. Разработка основных и запасных вариантов маршрута. Аварийные выходы. Радиальные выходы. Тактика туристских походов. Понятие. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». 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. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Наведение перил с использованием страховки, самостраховки и командной страховки. Организация самостраховки, командная страховка.

Практика. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Работа с картой. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Обвязывание. Повторение узлов для наведения «перил». Сбор полиспада (устройство для упрощения натяжения перил). Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Работа с Интернет-ресурсами. Тактика прохождения дистанции «транспортировка пострадавшего на волокушах» по сложному рельефу. Составление таблицы по естественным препятствиям регионов: Ленинградская область, Кольский полуостров, Хибины. Условная тактика преодоления. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ. Прохождение препятствий: подъем, траверс, спуск.

#### *11. Гигиена и доврачебная помощь.*

Теория. Основы гигиены и здорового образа жизни. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Основные правила составления медицинской аптечки. Хранение и транспортировка. Назначение и дозировка. Перечень и назначение, показания и противопоказания. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Личная аптечка, индивидуальные лекарства.

Практика. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран. Работа в парах. Анализ работы. Транспортировка и переноска пострадавшего. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Составление медицинской аптечки. Транспортировка аптечки в однодневном походе. Составление перечня и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие

фармакологические препараты. Опрос по теме. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Массаж сердца. Практическая работа в парах. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Зарядка в походе. Массаж сердца. Практическая работа в парах. Анализ работы. Воздушные ванны в походе.

#### *12. Отчет о походе.*

Теория. Составление отчета многодневного похода. Основные правила написания отчета. Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням.

Практика. Подготовка газеты по итогам похода. Составление отчета маршрутной ленты по дням. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о многодневном походе. Подбор фотографий и иллюстраций. Составление нитки маршрута. Описание походной части.

#### *13. Туристские соревнования.*

Теория. Методика прохождения этапов туристских соревнований: поисково-спасательные работы, контрольно-туристский маршрут, техника пешеходного туризма. Соревнования по видам туризма. Календарный план. Очные и заочные соревнования. Масштаб соревнований: российские, зональные, областные, городские, районные, внутри учреждения. По форме проведения (фестивали, слеты, первенства, кубки). Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Положение. Условия. План мероприятий оргкомитета по подготовке соревнований.

Практика. Соревнования. Бег на лыжах на длинную дистанцию (15 км). Соревнования на комбинированных дистанциях. Виды: горный туризм, переноска пострадавшего, лыжный туризм. Соревнования между участниками. Этап «Ориентирование в заданном направлении». Этап: «Ориентирование по выбору». Этап «Техника пешеходного туризма». Этап «туристские навыки», «Топографическое лото», «знаки международной аварийной сигнализации». Вязка узлов. Использование узлов. Организация самостраховки, командная страховка.

#### *14. Общая физическая подготовка.*

Теория. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ. Правила выполнения строевых упражнений, упражнений на равновесие. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при работе со спортивным инвентарем. Понятия строя, шеренги, колонны, перемещения по залу.

Практика. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафета с препятствиями. Разминка. Общая физическая подготовка. Игры на развитие ловкости. Контрольные упражнения: прыжок в длину с места (м). Упражнения для шеи, рук, плечевого пояса. Строевые упражнения, упражнения на равновесие. Отработка внимания в подвижных играх и при выполнении комбинаций передвижений. Выполнение строевых упражнений, упражнения со скакалкой, на гимнастической скамейке, челночный бег 4x15 м(с). Тройной прыжок с места (м); бег 20 м (с); челночный бег 4x5 м (с); бег «челноком» в течение 1 мин на отрезке 20 м. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседания. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами. Ходьба по залу с выполнением упражнений для различных отделов организма. Упражнения со скакалкой, гимнастическими мячами. Выполнение элементов акробатических упражнений (кувырки, перекаты, стойки). Отработка внимания в подвижных играх и при выполнении комбинаций передвижений. Выполнение нормативов и контрольных упражнений: кистевая динамометрия (кг). Маховые движения в различных направлениях. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Медленный бег. Мини-футбол. Различные подводящие упражнения с гириями и штангой. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Общеукрепляющие упражнения с предметами.

#### *15. Специальная физическая подготовка.*

Теория. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Значение специальной физической подготовки. Специальная подготовка как фактор технического мастерства

Практика. Упражнения на развитие выносливости. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Упражнения для развития силы. Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Упражнения на развитие быстроты. Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Цикл упражнений и комплексов, способствующих развитию выносливости. Быстроты реакции для спортсмена. Упражнения с гантелями, гириями, штангой (приседания со штангой или гириями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа). Специально-беговые упражнения. Легкоатлетические упражнения. Бег в среднем темпе. Игра в баскетбол. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины

16. *Контрольные занятия.* Тестирование по теме «Техника туристских походов», «Тактика туристских походов».

17. *Итоговое занятие.*

Практика. Подведение итогов года. Соревнования.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.** По окончании 2-го года обучения учащихся

➤ предметные:

*будет знать:*

- тактические схемы преодоления технических этапов;
- организацию питания в многодневном походе;
- географические возможности России для спортивного и оздоровительного туризма (Урал. Кавказ. Хибинь);
- групповое туристское снаряжение, применение и правила эксплуатации;
- правила организации бивака для долговременного базового лагеря;
- правила организации питания в походе;
- основные правила техники безопасности в походе, на туристических соревнованиях, слетах;
- правила проведения соревнований, условия и система штрафов на личных, лично-командных и командных дистанциях;

*будет владеть* терминологией, используемой в туризме;

*будет уметь:*

- разбивать самостоятельно лагерь;
- ориентироваться по карте, маркированной трассе, в заданном направлении;
- находить ориентиры по заданному азимуту, двигаться по азимуту;
- решать топографический диктант;
- оказывать доврачебную помощь при тепловом и солнечном ударе, ожогах, обморожениях, переломах, пищевом отравлении, кровотечениях. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца;
- разрабатывать маршрут многодневного похода;
- составлять отчет многодневного похода.

➤ метапредметные

*будут уметь:*

- самостоятельно извлекать данные из картографических материалов;
- анализировать полученные результаты и делать выводы.

➤ личностные

*будут объяснять* необходимость занятием спортом;

*иметь* устойчивый интерес к занятиям туристской деятельностью;

*иметь* коммуникативные навыки общения;

*воспитают в себе* чувство гордости и необходимости бережного отношения к своему родному краю.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**дополнительной общеобразовательной программы «Оздоровительный туризм»**  
**3 год обучения**

**ЗАДАЧИ:**

*Обучающие:*

- обучить географическим возможностям России для спортивного и оздоровительного туризма (Урал. Кавказ. Хибины);
- обучить классификации естественных препятствий;
- расширить знания об организации питания в категорийных походах;
- научить организовывать страховку при переправах и движении по снежникам;
- научить использовать *GPS* навигатор в ориентировании;
- расширить знания о правилах организации бивака для длительного базового лагеря;
- обучить правилам использования специального туристского снаряжения (примус, горелка);
- познакомить с основными правилами техники безопасности в походе, на соревнованиях и туристических слетах;
- познакомить с правилами проведения соревнований, условия и система штрафов на личных, лично-командных и командных дистанциях.
- научить организовать переправы для преодоления естественных препятствий;
- научить организовать ночлег в разное время года;
- использовать фотоаппаратуру в походах;
- научить ориентироваться по карте, с *GPS* навигатором;
- научить составлять раскладку для сложного категорийного похода;
- обучить оказывать доврачебную помощь при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.

*Развивающие:*

- развить самостоятельность в принятии сложных решений;
- развить гибкость, ловкость, выносливость, силу воли, дисциплину;
- улучшить быстроту реакции в трудной ситуации;
- доброжелательное отношение к окружающим, взаимовыручка.

*Воспитательные:*

- расширить интерес к туристской деятельности;
- воспитать уважительное отношение друг к другу;
- сформировать нравственные чувства: гордость за свой край;
- сформировать любовь к спорту и туризму.

**СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

1. *Вводное занятие.*

Теория. Цели и задачи программы обучения. Инструктаж по охране труда. Цели и задачи программы третьего года обучения. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья.. Основы гигиены и здорового образа жизни. Форма одежды.

2. *Классификация естественных препятствий.*

Теория. Горный рельеф. Склоны: снежные, травянистые, ледовые, осыпные. Пересеченный равнинный рельеф. Леса. Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе 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.

Практика. Отработка способом «перильной страховки» – подъем и спуск по склону с самостраховкой в движении по вертикальным (наклонным) перилам; движение вдоль склона (траверс склона) с самостраховкой на горизонтальных перилах. Анализ технических описаний естественных препятствий.

3. *Туристские возможности регионов России.*

Теория. Саяны. Алтай. Возможности края для спортивного туризма. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места. Сложные районы и взаимодействие с местным населением.

Практика. Составление предполагаемой нитки маршрута по Алтаю. Занесение архитектурных, заповедных мест на карту.

#### *4. Организация спортивно-туристского похода.*

Теория. Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде. Определение цели и района многодневного похода. Составление плана-графика движения. Распределение обязанностей в группе. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Практика. Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия. Составление плана-графика движения. Проработка аварийных вариантов движения. Установка палатки, шатра. Приобретение навыков использования спального мешка, индивидуального спортивно-туристического снаряжения. Составление плана-графика движения. Распределение обязанностей в группе. Оформление походной документации. Подготовка снаряжения. Опрос по теме.

#### *5. Организация питания в сложных походах.*

Теория. Значение правильной организации питания. Режим питания. Личная посуда и кухонные принадлежности. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей. Примерный набор продуктов питания. Расчет продуктов от степени сложности похода. Дневная норма потребления Ккал в многодневном и категорийном походах. Разовые нормы потребления на расчет одного человека. Калорийность разных продуктов. Подножный корм во время движения. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод. Организация питания при переезде по железной дороге.

Практика. Составление продуктовой раскладки и закупка продуктов питания. Расчет продуктов от степени сложности похода. Составление продуктовой раскладки на разное количество человек в походе. Сравнение калорийности разных продуктов. Составление таблицы калорийности продуктов. Проверка меню. Составление раскладки многодневного похода. Опрос по теме

#### *6. Специальное туристское снаряжение.*

Теория. Примуса бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске примусного хозяйства, емкостей с бензином, газовых баллонов. Методы применения. Правила безопасности при работе с примусами, оборудование места работы с ними. Специальное туристское снаряжение в категорийном походе. Правила их эксплуатации.

Практика. Использование снаряжения: каска, обвязка, карабины, жумары, спусковое устройство (гри-гри) при прохождении трассы по технике пешеходного туризма. Малогабаритные разборные печки для отопления и приготовления пищи. Тренировка со специальным туристским снаряжением. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники. Тренировка со специальным туристским снаряжением. Наведение переправ. Организация командной страховки. Наведение со снятием перил.

#### *7. Организация ночлегов в экстремальных условиях.*

Теория. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Способы добывания огня без спичек. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений. Организация питания в экстремальных условиях.

Практика. Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, иглу. Организация

питания в экстремальных условиях. Составление списка продуктов. Раскладка меню. Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Распределение обязанностей в группе. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Строительство временных укрытий. Работа в малых группах. Разведение костра. Виды костров. Заготовка и хранение дров. Заготовка и хранение дров в зимний период. Установка палаток типа «сфера». Установка шатра («Зима – У»).

#### 8. *Картография. Использование GPS.*

Теория. Картография, использование GPS. Топографическая съемка, корректировка карты. Инструменты для съемок. Последовательность работы. Корректировка спортивной карты. Копирование карт и вычерчивание оригиналов.

Практика. Копирование оригиналов расчлененных карт. Определение координат с помощью GPS навигатора. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения.

#### 9. *Техника преодоления препятствий.*

Теория. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. 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. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантином» и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Практика. Вязка и использование специальных узлов, специального оборудования (жумар, зажим «шант», блок-ролик). Изучение техники движения в условиях горного похода. Работа с Интернет-ресурсами. Составление плана туристского похода. Ориентирование по карте. Организация страховки. Применение средств страховки. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов. Практическая работа со специальным снаряжением (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Прохождение переправ. Бревно, параллельные веревки, «бабочка». Переправа по веревке с перилами, навесной переправы. Прохождение переправ: воздушная переправа, «траллей», спуск при помощи фрикционного спускового устройства.

#### 10. *Тактика преодоления препятствий.*

Теория. Тактика преодоления препятствий. Понятие. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». 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. 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. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. 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.

Практика. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Работа с картой. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Обвязывание. Повторение узлов для наведения «перил». Сбор полиспада (устройство для упрощения натяжения перил). Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Составление таблицы по естественным препятствиям регионов: Ленинградская область, Кольский полуостров, Хибины. Условная тактика

преодоления. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ. Прохождение препятствий: подъем, траверс, спуск. Прохождение переправ: воздушная переправа, «траллей», спуск при помощи фрикционного спускового устройства. Тактика прохождения дистанции «транспортировка пострадавшего на волокушах» по сложному рельефу. Наведение перил с использованием страховки, само страховки и командной страховки. Организация само страховки, командная страховка.

#### 11. *Доврачебная помощь, транспортировка.*

Теория. Доврачебная помощь в походе. Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления. Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Медицинская аптечка. Хранение и транспортировка. Перечень лекарственных средств и назначение, показания и противопоказания. Личная аптечка, индивидуальные лекарства. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током.

Транспортировка и переноска пострадавшего. Искусственное дыхание. Массаж сердца.

Практика. Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях. Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действия. Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего в экстремальных условиях горной местности. Работа в парах. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран. Анализ работы. Изготовление средств транспортировки и переправа «пострадавшего» через водные преграды. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Массаж сердца. Практическая работа в парах. Анализ работы. Опрос по теме. Составление медицинской аптечки: перечень, назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Транспортировка аптечки в однодневном походе. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

#### 12. *Наблюдения и фотографирование в походе.*

Теория. Фотоаппаратура и правила ее эксплуатации в различных климатических условиях.

Дневник наблюдения. Наблюдения и фотографирование в походе. Использование дневника и фотографий для составления отчета многодневного похода. Разбор действий каждого участника и группы в целом. Ведение дневника в походных условиях. Фотосъемка технических элементов маршрута. Использование современных средств: планшет, видеокамера, телефонных устройств для наблюдения. Современные технологии походе. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням.

Практика. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты по участкам работы. Обработка собранных материалов. Подготовка газеты по итогам похода с использованием фотографий. Подбор фотографий и иллюстраций для отчета о многодневном походе. Составление нитки маршрута. Описание походной части. Работа с цифровым фотоаппаратом. Применение разных объективов на съемке. Обработка фотографий в программе Adobe Photoshop (или аналога). Применение спецэффектов. Подготовка газеты по итогам похода с использованием фотографий. Составление отчета маршрутной ленты по дням.

#### 13. *Туристские соревнования.*

Теория. Технически сложные этапы и их особенности. Этапы без физической нагрузки. Технически простые этапы. Этапы проверки начальных туристских навыков. Соревнования по видам туризма. Календарный план. Очные и заочные соревнования. Масштаб соревнований. Форма проведения соревнований (фестивали, слеты, первенства, кубки). Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Положение. План мероприятий оргкомитета по подготовке соревнований. Методика прохождения этапов



туристских соревнований: поисково-спасательные работы, контрольно-туристский маршрут. Методика прохождения этапов туристских соревнований: техника пешеходного туризма, контрольно-туристский маршрут. Дистанции и этапы соревнований. Общие принципы построения дистанций. Требования к классу дистанций. Технические этапы и специальные задания. Технически сложные этапы и их особенности. Этапы без физической нагрузки. Технически простые этапы. Этапы проверки начальных туристских навыков.

Практика. Соревнования по ориентированию в закрытом помещении. Вязка узлов. Использование узлов. Организация самостраховки, командная страховка. Соревнования по поисково-спасательным работам. Лично-командное квалификационное соревнование по технике пешеходного туризма. Соревнования. Бег на лыжах на длинную дистанцию (15 км). Соревнования на комбинированных дистанциях. Соревнования между участниками студии. Этап: «Ориентирование в заданном направлении». Соревнования. Этап: «Ориентирование в заданном направлении». Этап «Техника горного туризма». Соревнования. Этап «Контрольно-туристский маршрут». Составление отчета о многодневном походе. Подбор фотографий и иллюстраций. Составление нитки маршрута. Описание походной части

#### 14. *Общая физическая подготовка.*

Теория. Функции органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ. Правила выполнения строевых упражнений, упражнений на равновесие. Правила выполнения прыжка в длину с места (м), тройного прыжка с места (м), бег 20 м (с); челночного бега 4x15 м(с), челночного бега 4x5 м (с); бега «челноком» в течение 1 мин на отрезке 20 м.

Практика. Разминка. Общая физическая подготовка. Игры на развитие ловкости. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья. Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Знакомство с популярными видами спортивных игр. Правила игры. Контрольные упражнения: прыжок в длину с места (м). Эстафета с мячом. Упражнения для шеи, рук, плечевого пояса. Эстафеты. Выполнение строевых упражнений, упражнения со скакалкой, на гимнастической скамейке. челночный бег 4x15 м(с). Выполнение элементов акробатических упражнений (кувырки, перекаты, стойки). Эстафета с препятствиями. Строевые упражнения, построение, перестроения. Ходьба по залу с выполнением упражнений для различных отделов организма. Упражнения со скакалкой, гимнастическими мячами. Упражнения на равновесие. Упражнения на гимнастической скамейке. Бег на длинные и короткие дистанции. Эстафета с мячом. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседания. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами. Выполнение нормативов и контрольных упражнений: - прыжок в длину с места (м); - тройной прыжок с места, кистевая динамометрия; - бег 20 м,- челночный бег 4x15 м.

#### 15. *Специальная физическая подготовка.*

Теория. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Значение специальной физической подготовки. Специальная подготовка как фактор технического мастерства.

Практика. Разминка. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов Упражнения на развитие быстроты. Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Повторная атака ударом по маске и переключением – удар по правому боку. Упражнения на развитие становой силы, голеностопных и коленных суставов. Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Упражнения для развития силы. Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Упражнения на развитие выносливости. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с

чередованием ходьбы, бега. Упражнения для развития силы. Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Цикл упражнений и комплексов, способствующих развитию выносливости.

*16. Контрольные занятия..*

Практика. Тестирование. Веселые старты.

*17. Итоговое занятие.*

Практика. Подведение итогов года. Соревнования..

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

*По окончании 3-го года обучения учащийся*

### ➤ предметные:

*будет знать:*

- классификацию естественных препятствий;
- организацию питания в категорийных походах;
- географические возможности России для спортивного и оздоровительного туризма (Урал. Кавказ. Хибинь);
- организацию страховки при переправах и движении по снежникам;
- использование *GPS* навигатора в ориентировании;
- правила организации бивака для долговременного базового лагеря;
- правила организации питания в походе;
- правила использования специального туристского снаряжения (примус, горелка);
- основные правила техники безопасности в походе, на соревнованиях и туристических слетах;
- правила проведения соревнований, условия и система штрафов на личных, лично-командных и командных дистанциях.

*будет владеть терминологией, используемой в туризме;*

*будет уметь:*

- организовать переправы для преодоления естественных препятствий;
- организовать ночлег в разное время года;
- использовать фотоаппаратуру в походах;
- ориентироваться по карте, с *GPS* навигатором;
- составить меню для сложного категорийного похода;
- оказывать доврачебную помощь при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.

### ➤ метапредметные

будут уметь:

- самостоятельно извлекать данные из картографических материалов;
- анализировать полученные результаты и делать выводы.

### ➤ личностные

будут *объяснять* необходимость занятием спортом;

*иметь* устойчивый интерес к занятиям туристской деятельностью;

*иметь* коммуникативные навыки общения;

*воспитают в себе* чувство гордости и необходимости бережного отношения к своему родному краю.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**дополнительной общеобразовательной программы «Оздоровительный туризм»**  
**4 год обучения**

**ЗАДАЧИ:**

*Обучающие:*

- научить классификации естественных препятствий;
- обучить организации категорийного спортивно-туристского похода;
- обучить организации ночлегов в экстремальных условиях, в разный период времени;
- научить правилам работы с топором, пилой при заготовке дров;
- познакомить с общей гигиенической характеристикой тренировок;
- показать правила использования страховочного снаряжения: карабинов, страховочной системы, ледоруба, жумары, айсбайль, крючья скальные и ледовые;
- научить организовать туристский быт;
- обучить изготовлять средства транспортировки и транспортировка «пострадавшего», используя шесты, лыжи;
- научить совершать подъем и спуск по склону с самостраховкой;
- научить составить план подготовки путешествия и смету;
- познакомить с правилами судейства школьных и районных туристских соревнований.

*Развивающие:*

- развить самостоятельность в принятии сложных решений;
- развить гибкость, ловкость, выносливость, силу воли, дисциплину;
- улучшить быстроту реакции в трудной ситуации;
- доброжелательное отношение к окружающим, взаимовыручка.

*Воспитательные:*

- расширить интерес к туристской деятельности;
- воспитать уважительное отношение друг к другу;
- сформировать нравственные чувства: гордость за свой край;
- сформировать любовь к спорту и туризму.

**СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

*1. Вводное занятие.*

Теория. Инструктаж по охране труда. Задачи года обучения.

*2. Классификация естественных препятствий.*

Теория. Пустыни. Болота. Водные преграды. Сливы. Валы. Водные ямы. Пороги. Организация навесной переправы. «Полиспа́ст».

Практика. Анализ технических описаний естественных препятствий. Отработка понятия «полиспа́ст» в процессе поднятия груза или натяжения веревочных перил.

*3. Организация категорийного спортивно-туристского похода.*

Теория. Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательной службе. Определение цели и района многодневного похода. Составление плана-графика движения. Распределение обязанностей в группе.

Практика. Составление плана-графика движения. Проработка аварийных вариантов движения. Установка палатки, шатра. Приобретение навыков использования спального мешка, индивидуального спортивно-туристического снаряжения. Составление плана-графика движения. Распределение обязанностей в группе.

*4. Организация туристского быта.*

Теория. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Типы биваков и их зависимость от рельефа местности. Выбор места для бивака в зависимости от времени года. Основные требования к месту привала и

бивака. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне. Правила разведения костра. Типы костров. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров.

Практика. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, установка палаток, хранение снаряжения. Установка палаток типа «сфера». Установка палатки типа «домик». Установка шатра («Зима – У»). Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором. Упаковка рюкзака в различные виды походов. Установка палаток типа «сфера». Разведение костра. Заготовка и хранение дров в зимний период.

#### *5. Специальное туристское снаряжение.*

Теория. Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумары, айсбайль, крючья скальные и ледовые, необходимость акта о возможности их использования. Снаряжение для организации и проведения туристских соревнований: источники электропитания, средства радиосвязи, оборудование этапов, личное снаряжение судьи.

Практика. Наведение переправ. Организация командной страховки. Наведение со снятием перил. Тренировка со специальным туристским снаряжением. Использование снаряжения: каска, обвязка, карабины, жумары, спусковое устройство (гри-гри) при прохождении трассы по технике пешеходного туризма

#### *6. Организация ночлегов в экстремальных условиях.*

Теория. Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, иглу. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Практика. Составление списка необходимого снаряжения, сбор рюкзака. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Строительство временных укрытий. Работа в малых группах. Организация питания в экстремальных условиях. Составление списка продуктов. Раскладка меню. Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Распределение обязанностей в группе.

#### *7. Картография и топография.*

Теория. Виды условных знаков. Масштабные, внемасштабные, линейные, площадные знаки. Группы условных знаков: населенные пункты, гидрография, дороги, растительный покров. Рельеф, виды горизонталей, высота сечения. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту.

Практика. Топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию. Изучение на местности изображения реальных объектов. Знакомство с различными формами рельефа. Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, прямая и обратная засечка, техника бега, техника «взятия» КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности. Ориентирование на маркированной трассе. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения.

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

#### *8. Техника преодоления препятствий.*

Теория. Техника преодоления препятствий. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. 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. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Правила ходьбы в горах.

Практика. Изучение техники движения в условиях горного похода. Работа с Интернет-ресурсами. Составление плана туристского похода. Ориентирование по карте. Вязка и использование специальных узлов, специального оборудования (жумар, зажим «шант», блок-ролик). Практическая работа со специальным снаряжением (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Организация страховки. Применение средств страховки. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов. Прохождение переправ. Бревно, параллельные веревки, «бабочка». Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Прохождение переправ: воздушная переправа, «траллей», спуск при помощи фрикционного спускового устройства. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

#### *9. Тактика преодоления препятствий.*

Теория. Тактика преодоления препятствий. Понятие. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Основные причины несчастных случаев в походе.

Практика. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Работа с картой. Обвязывание. Повторение узлов для наведения «перил». Сбор полиспафта (устройство для упрощения натяжения перил). Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Составление таблицы по естественным препятствиям регионов: Ленинградская область, Кольский полуостров, Хибины. Условная тактика преодоления. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ. Прохождение препятствий: подъем, траверс, спуск. Прохождение переправ: воздушная переправа, «траллей», спуск при помощи фрикционного спускового устройства. Тактика прохождения дистанции «транспортировка пострадавшего на волокушах» по сложному рельефу. Наведение перил с использованием страховки, самостраховки и командной страховки. Организация самостраховки, командная страховка.

#### *10. Доврачебная помощь, транспортировка.*

Теория. Доврачебная помощь в походе. Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления. Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током.

Практика. Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего в экстремальных 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. Изготовление средств транспортировки и переправа «пострадавшего» через водные преграды. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Массаж сердца. Составление медицинской аптечки. Транспортировка аптечки в однодневном походе. Составление перечня и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Личная аптечка, индивидуальные лекарства. Массаж сердца. Оказание первой помощи условно пострадавшему.

#### *11. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе.*

Теория. Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Применение средств личной гигиены

на тренировках и в походах. Здоровый образ жизни. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Практика. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Изучение приемов самомассажа. Упражнения на закаливание. Комплекс упражнений. Работа в малых группах. Закаливание на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

#### 12. *Туристские соревнования.*

Теория. Общие принципы построения дистанций. Соревнования по видам туризма. Календарный план. Очные и заочные соревнования. Масштаб соревнований Очные и заочные соревнования. По форме проведения (фестивали, слеты, первенства, кубки). Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Положение. Условия. План мероприятий оргкомитета по подготовке соревнований. Методика прохождения этапов туристских соревнований: поисково-спасательные работы, контрольно-туристский маршрут. Этап «Контрольно-туристский маршрут». Составление отчета о многодневном походе. Подбор фотографий и иллюстраций. Составление нитки маршрута. Описание походной части.

Практика. Прохождение переправ. Бревно, параллельные веревки, «бабочка». Прохождение комплекса этапов «Эскарп». Соревнования по ориентированию в закрытом помещении. Вязка узлов. Использование узлов. Организация самостраховки, командная страховка. Соревнования по поисково-спасательным работам. Лично-командное квалификационное соревнование по технике пешеходного туризма. Соревнования. Бег на лыжах на длинную дистанцию (15 км). Соревнования на комбинированных дистанциях. Виды: горный туризм, переноска пострадавшего, лыжный туризм. Соревнования между участниками. Этап «Техника горного туризма». Этап: «Ориентирование в заданном направлении». Этап «Техника пешеходного туризма», «туристские навыки». Этап «Контрольно-туристский маршрут».

#### 13. *Общая физическая подготовка.*

Теория. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ. Правила выполнения строевых упражнений, упражнений на равновесие. *Как влияют на органы дыхания и кровообращения занятия спортом.* Техника выполнения легкоатлетических упражнений

Практика. Игры на развитие ловкости. Контрольные упражнения: прыжок в длину с места (м). Эстафеты с мячом. Знакомство с популярными видами спортивных игр. Правила игры. Разминка. Общая физическая подготовка. Эстафеты с препятствиями. Бег 100 м (с); челночный бег 4x15 м(с); челночный бег 4x5 м (с); бег «челноком» в течение 1 мин на отрезке 20 м. Выполнение строевых упражнений, упражнения со скакалкой, на гимнастической скамейке. челночный бег 4x15 м(с). Прыжок в длину с места (м); тройной прыжок с места (м). Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседания. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами. Строевые упражнения, построение, перестроения. Ходьба по залу с выполнением упражнений для различных отделов организма. Упражнения со скакалкой, гимнастическими мячами. Упражнения на равновесие. Выполнение элементов акробатических упражнений (кувырки, перекаты, стойки). Упражнения на гимнастической скамейке. Бег на длинные и короткие дистанции. Выполнение нормативов и контрольных упражнений.

#### 14. *Специальная физическая подготовка.*

Теория. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Значение специальной физической подготовки. Специальная подготовка как фактор технического мастерства.

Практика. Упражнения на развитие становой силы, голеностопных и коленных суставов. Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два

оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Разминка. Упражнения на развитие выносливости. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Упражнения для развития силы. Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Упражнения на развитие быстроты. Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Повторная атака ударом по маске и переключением – удар по правому боку. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Цикл упражнений и комплексов, способствующих развитию выносливости.

*15. Контрольные занятия.*

Практика. Тестирование. Веселые старты.

*16. Итоговое занятие.*

Практика. Поход выходного дня.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

*По окончании 4-го года обучения учащийся*

➤ предметные:

*будет знать:*

классификацию естественных препятствий;

- организацию категорийного спортивно-туристского похода;

- организацию ночлегов в экстремальных условиях, в разный период времени;

- правила работы с топором, пилой при заготовке дров;

- общую гигиеническую характеристику тренировок;

- правила использования страховочного снаряжения: карабинов, страховочной системы, ледоруба, жумары, айсбайль, крючья скальные и ледовые;

*будет владеть* терминологией, используемой в туризме;

*будет уметь:*

- организовать туристский быт;

- изготовить средства транспортировки и транспортировка «пострадавшего» , используя шесты, лыжи;

- совершать подъем и спуск по склону с самостраховкой;

- составить план подготовки путешествия и смету;

- судить школьные и районные туристские соревнования

➤ метапредметные

будут уметь:

- самостоятельно извлекать данные из картографических материалов;

- анализировать полученные результаты и делать выводы.

➤ личностные

будут *объяснять* необходимость занятием спортом;

*иметь* устойчивый интерес к занятиям туристской деятельностью;

*иметь* коммуникативные навыки общения;

*воспитают в себе* чувство гордости и необходимости бережного отношения к своему родному краю.