

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)

«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

/название программы/

от 12 до 18 лет

/на какой возраст рассчитана программа/

4 года

/срок реализации/

Разработчик: Ковалев А.А., педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

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

Актуальность. Спортивный туризм относится к видам спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность с проявлением физических и волевых качеств.

В спортивном туризме достаточно эффективно реализуются не только специфические функции физической культуры: образовательные, прикладные, спортивные, реактивные и оздоровительно-реабилитационные. Спортивно-оздоровительный туризм имеет также большое воспитательное значение. Туризм используется как средство физического воспитания, эстетического воспитания, трудового воспитания, морально-нравственного воспитания, патриотического воспитания, как средство познания окружающей среды и человека в природных условиях. Особенно важны воспитательные функции туризма для подрастающего поколения. Спортивно-оздоровительный туризм оказывает воспитательное воздействие сравнительно простыми и доступными средствами: в походах, путешествиях, экскурсиях, прогулках, туристских слетах и соревнованиях, а так же в краеведческой и природоохранной деятельности.

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 чувства коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.

Спортивно-туристская деятельность включает в себя: туристские походы и путешествия, экспедиции, экскурсии, соревнования, туристские слеты. Она является важной формой гуманистического, патриотического воспитания, позволяет углублять и дополнять знания по большинству общеобразовательных предметов школьного курса, способствует оздоровлению и физическому развитию детей и подростков, воспитывает навыки самообслуживания, готовит к жизни и действиям в условиях экстремальных ситуаций, приводит к спортивным достижениям (разрядам).

Адресат программы. Образовательная программа предназначена для обучения учащихся от 12 до 18 лет, интересующихся краеведением, способных по своим физическим способностям участвовать в туристской деятельности.

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 спортивного туризма.

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 координацию, гибкость, общую физическую выносливость;
- развить навыки общения со сверстниками, установления прочных дружеских контактов;
- выработать организаторские навыки, умение вести себя в коллективе;
- развить умение понимать причины собственного поведения и поведения другого человека;
- выработать организаторские навыки, лидерские качества 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.

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 «Спортивного 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 и 4-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:

1. спортивный зал;
2. медицинская аптечка;
3. веревки различных видов и диаметров;

4. палатки различных видов и конфигураций;
5. географические и спортивные карты;
6. компаса;
7. навигатор- GPS;
8. костровой набор;
9. страховочное снаряжение (кошки, ледорубы, ледорубы, скальный крючья, закладки, жумары, карабины, восьмерки, ролики);
10. страховочные системы, прусики;
11. байдарки;
12. фото, видеоаппаратура;
13. индивидуальное снаряжение;
14. рюкзаки;
15. пенки,
16. тенты;
17. каски спортивные;
18. топоры;
19. электропила;
20. котлы;
21. таганы;
22. 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;
- планирование и подготовку спортивно-туристского маршрута по пешеходному, лыжному, водному, горному видам туризма 1-й категории сложности.

будет уметь:

- разбить самостоятельно лагерь;
- анализировать картографический материал;
- разработать маршрут похода;
- ориентироваться с помощью карты и компаса;
- организовать жизнеобеспечение туристской группы в условиях ненаселенной местности,
- преодолеть естественные препятствия, соответствующего вида и сложности.

будет иметь:

- навыки оказания доврачебной помощи;
- навыки использования средств страховки;
- навыки ориентирования на местности;
- навыки техники пешеходного, лыжного, водного, горного видов туризма, в категорийных походах и на туристских соревнованиях;
- навыки обеспечения безопасности в туристском походе.

➤ *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.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2.	Основы спортивного туризма	4	2	2
3.	Обзор географических районов России	8	4	4
4.	Организация спортивно-туристского похода	12	4	8
5.	Туристское снаряжение	12	4	8
6.	Организация привалов и ночлегов	12	4	8
7.	Топография и ориентирование	24	8	16
8.	Гигиена и доврачебная помощь	10	4	6
9.	Безопасность	12	6	6
10.	Отчет о походе	12	4	8
11.	Туристские соревнования	12	2	10
12.	Общая физическая подготовка	50	4	46
13.	Специальная физическая подготовка	41	4	37
14.	Контрольные занятия	4	0	4
15.	Итоговое занятие	2		2
	Итого часов	216		166

2 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	0
2.	Классификация туристских походов	4	2	2
3.	Обзор географических районов России	3	2	1
4.	Организация спортивно-туристского похода	8	4	4
5.	Организация питания в походах	9	5	4
6.	Туристское снаряжение	8	2	6
7.	Организация привалов и ночлегов	14	2	12
8.	Топография и ориентирование	9	2	7
9.	Техника туристских походов	27	7	20
10.	Тактика туристских походов	22	6	16
11.	Гигиена и доврачебная помощь	18	6	12
12.	Отчет о походе.	14	4	10
13.	Туристские соревнования	24	4	20
14.	Общая физическая подготовка	26	3	23
15.	Специальная физическая подготовка	20	2	18
16.	Контрольные занятия	6	0	6
17.	Итоговое занятие	2	0	2
	Итого часов	216	53	163

3 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	0
2.	Классификация естественных препятствий	4	3	1
3.	Туристские возможности регионов России	3	1	2
4.	Организация категорийного спортивно-туристского похода	7	5	2
5.	Организация питания в сложных походах	5	2	3
6.	Специальное туристское снаряжение	11	4	7
7.	Организация ночлегов в экстремальных условиях	5	2	3
8.	Картография, использование GPS	12	6	6
9.	Техника преодоления препятствий	37	10	27
10.	Тактика преодоления препятствий	22	16	6
11.	Гигиена и доврачебная помощь	13	7	6
12.	Обеспечение безопасности туристской группы.	13	5	8
13.	Наблюдения и фотографирование в походе.	8	3	5
14.	Туристские соревнования	10	3	7
15.	Общая физическая подготовка	39	2	37
16.	Специальная физическая подготовка	20	3	17
17.	Контрольные занятия.	3	0	3
18.	Итоговое занятие	2	0	2
Итого часов		216	74	142

4 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	0
2	Классификация естественных препятствий.	4	4	0
3	Туристские возможности регионов России	2	1	1
4.	Организация категорийного спортивно-туристского похода	8	6	2
5.	Организация питания в сложных походах.	5	2	3
6.	Специальное туристское снаряжение.	11	4	7
7.	Организация ночлегов в экстремальных условиях.	5	2	3
8.	Картография, использование GPS	10	5	5
9.	Техника преодоления препятствий	34	10	24
10.	Тактика преодоления препятствий	23	16	7
11.	Гигиена и доврачебная помощь	14	7	7
12.	Обеспечение безопасности туристской группы	13	5	8
13.	Наблюдения и фотографирование в походе	8	3	5
14.	Туристские соревнования	10	3	7
15.	Общая физическая подготовка	46	3	43
16.	Специальная физическая подготовка	18	2	16
17.	Контрольные занятия.	1	0	1
18.	Итоговое занятие.	2	0	2
Итого часов		216	75	141

В каникулярное время учащиеся организуют квалификационные 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	324	2-3 раза в неделю по 2-3 часа
2 год	1 сентября	31 мая	36	324	2 -3 раза в неделю по 2-3 часа
3 год	1 сентября	31 мая	36	324	2 -3 раза в неделю по 2-3 часа
4 год	1 сентября	31 мая	36	324	2 -3 раза в неделю по 2-3 часа

Формы контроля образовательной программы:

Входной контроль (только в группах 1-го года обучения): медицинское разрешение, собеседование.

Текущий контроль реализации дополнительной общеобразовательной программы: соревнования, учебно-тренировочные сборы, походы, экспедиции.

Промежуточная аттестация обучающихся: походы выходного дня, соревнования.

Подведения итогов реализации программы: наблюдение, опрос, анализ показателей обучающихся в квалификационных соревнованиях и походах, туристских слетах, учебно-тренировочные сборы

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 отношение к своему и чужому здоровью
- гордости за свой край, уважения к предкам и согражданам,
- выносливости, гибкости, силы воли;
- доброжелательности.

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)	Специальная физическая подготовка (практика)

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

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.

Низкий уровень: по сумме баллов не выявлен интерес к занятиям, возможна полная неспособность к данному виду деятельности.

Средний уровень: по сумме баллов учащийся проявляет хорошие успехи, но недостаточно активен или способен в данном виде деятельности.

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;
- квалификационные походы.

Вид контроля – текущий.

Название ДОП «Спортивный 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	Организация спортивно-туристского похода	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	Применение средств страховки	Доврачебная помощь пострадавшему	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 – промежуточный

Название ДОП «Спортивный туризм»:

Учебный год: _____

Год обучения Первый

Педагог ДО: _____

№ п. п.	Ф.И.обучающа	Знание							Умение			Воспитание			Сумма баллов	Уровень Высокий Средний Низкий
		Природные и культурные особенности Северо-запада России: (Кольский)	Организация спортивно-	Правила обеспечения безопасности на туристской	Туристское снаряжение для многодневного похода	Основы бивачных работ	Основы гигиены и здорового образа жизни	Классификация туристских соревнований	Ориентирование по карте	Применение средств страховки	Доврачебная помощь пострадавшему	Коммуникативность	Инициативность	Ответственность за выполненные 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 «Спортивный туризм»:

Учебный год: _____

Год обучения Второй

Педагог ДО: _____

№ п. п	Ф.И.обучающи	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	Организация спасательных работ	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 «Спортивный 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 России	Спортивно-туристская классификацию туристских походов	Правила обеспечения безопасности на туристской территории	Туристское снаряжение для многодневного похода	Основы бивачных работ	Организация спасательных работ	Ориентирование в заданном маршруте	Применение средств страховки	Преодоление естественных препятствий	Оказание доврачебной помощи	Коммуникативность	Инициативность	Ответственность за выполнение 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 – текущий.

Название ДОП «Спортивный туризм»:

Учебный год: _____

Год обучения Третий

Педагог ДО: _____

№ п. п.	Ф.И.обучающихся	Знание						Умение				Воспитание			Сумма баллов	Уровень Высокий Средний Низкий
		Классификация естественных препятствий	Географические возможности для спортивного туризма	Организация страховки при переправах и движении по снежным массам	Организация питания в категорийных походах	Использование GPS навигатора в	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		
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 «Спортивный 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	Ориентирование в заданном маршруте	Применение средств страховки	Преодоление естественных	Доврачебная помощь пострадавшему	Работа в команде	Инициативность	Ответственность за выполненные 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 – текущий.

Название ДОП «Спортивный туризм»:

Учебный год: _____

Год обучения Четвертый

Педагог ДО: _____

№ п. п	Ф.И.обучающихся	Знание							Умение				Воспитание			Сумма баллов	Уровень Высокий Средний Низкий
		Правовые основы туристской деятельности	Тренировки и особенности питания в походном периоде	Организация спортивно-туристской экспедиции	Организация ночлегов в экстремальных условиях	Топографическая съемка радиосвязь	Спортивно-туристские возможности мира	Ориентирование в заданном маршруте	Применение средств страховки	Преодоление естественных	Медицинская диагностика самоконтроль	Работа в команде	Инициативность	Ответственность за выполненные 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 – итоговый.

Название ДОП «Спортивный туризм»:

Учебный год: _____

Год обучения Четвертый

Педагог ДО: _____

№ п. п.	Ф.И.обучающихся	Знание							Умение			Воспитание			Сумма баллов	Уровень Высокий Средний Низкий
		Правовые основы туристской деятельности	Тренировки и особенности питания в предподолном периоде	Организация спортивно-туристской экспедиции	Организация ночлегов в экстремальных условиях	Топографическая съемка радиосвязь	Спортивно-туристские возможности мира	Ориентирование в заданном маршруте	Применение средств страховки	Преодоление естественных	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

«Спортивный туризм»

Учебный год: _____

Год обучения Четвертый

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 «Спортивный 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

Учебно-методические пособия	
Информационно-справочная литература:	
<ol style="list-style-type: none">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. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М. 2006.6. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. — М., 1997.7. Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. — М., 1997.8. Природа Ленинградской области. Словарь-справочник для школьников. – СПб., 2006.9. Энциклопедия туриста. - М.: Большая Российская Энциклопедия	
Методическая литература для педагога	
<ol style="list-style-type: none">1. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. М., 1976.2. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. – СПб., 2007.3. Алексеев АА. Питание в туристском походе. — М., 1996.4. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. — М., 1983.5. Водный туризм. Составитель Григорьев В.Н. — М., 1990.6. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. – М., 1983.7. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. — М., 1988.8. Иванов Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебное пособие для бакалавров.-М.: «Дашков и К», 2015-256 с.9. Коган. В.Г. Соревнования по технике горного туризма. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.10. Кодыш Э. Л. Соревнования туристов. — М., 1990.11. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристический лагерь школьников. – М., 1997.12. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм. – М., 2006.13. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. — М., 1995.14. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста, — М., 1987.15. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М., 1997.16. Куликов В.М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. — М., 1997.17. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. — М., 1983.18. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М., 1998.19. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. — М., 1981.20. Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. — М., 1997.21. 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. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. — М., 1990.26. Филиппов В.В., Белоликов К.Ю., Егорова Л.И. Организация и проведение пешеходных, водных и лыжных походов со школьниками. Учебно-методическое пособие - СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2005 – 66 с.27. Штюрман ЮА. Профилактика туристского травматизма. — М, 1992.	
По разделам образовательной программы	Методическая литература, электронные ресурсы

<p>Основы спортивного туризма</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Иванов Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебное пособие для бакалавров.-М.: «Дашков и К», 2015-256 с. 2. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм. – М., 2006. 3. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. — М., 1997. 4. Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. — М., 1997. 5. Ривкин Е. Ю. Организация туристической работы со школьниками. – М., 2001. 6. Филиппов В.В., Белоликов К.Ю., Егорова Л.И. Организация и проведение пешеходных, водных и лыжных походов со школьниками. Учебно-методическое пособие - СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2005 – 66 с.
<p>Обзор географических районов России</p>	<ol style="list-style-type: none"> 7. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. — М., 1983.
<p>Туристские возможности регионов России</p>	<ol style="list-style-type: none"> 8. Иванов Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебное пособие для бакалавров.-М.: «Дашков и К», 2015-256 с.
<p>Спортивно-туристские возможности мира</p>	<ol style="list-style-type: none"> 9. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристический лагерь школьников. – М., 1997. 10. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм. – М., 2006. 11. Куликов В.М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. — М., 1997. 12. Ривкин Е. Ю. Организация туристической работы со школьниками. – М., 2001. 13. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. — М., 1990. 14. Филиппов В.В., Белоликов К.Ю., Егорова Л.И. Организация и проведение пешеходных, водных и лыжных походов со школьниками. Учебно-методическое пособие - СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2005 – 66 с 15. Туризм в России - http://www.rostur.ru
<p>Организация спортивно-туристского похода</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Водный туризм. Составитель Григорьев В.Н. — М., 1990.
<p>Организация категорийного спортивно-туристского похода</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Иванов Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебное пособие для бакалавров.-М.: «Дашков и К», 2015-256 с. 3. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристический лагерь школьников. – М., 1997.
<p>Организация спортивно-туристской экспедиции</p>	<ol style="list-style-type: none"> 4. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм. – М., 2006. 5. Ривкин Е. Ю. Организация туристической работы со школьниками. – М., 2001. 6. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. — М., 1990. 7. Филиппов В.В., Белоликов К.Ю., Егорова Л.И. Организация и проведение пешеходных, водных и лыжных походов со школьниками. Учебно-методическое пособие - СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2005 – 66 с.
<p>Организация питания в походах</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Алексеев АА. Питание в туристском походе. — М., 1996. 2. Иванов Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебное

Организация питания в сложных походах	пособие для бакалавров.-М.: «Дашков и К»,2015-256 с.
Тренировки и особенности питания в предпоходном периоде	3. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристический лагерь школьников. – М., 1997. 4. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм. – М., 2006. 5. Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. — М., 1997. 6. Филиппов В.В., Белоликов К.Ю., Егорова Л.И. Организация и проведение пешеходных, водных и лыжных походов со школьниками. Учебно-методическое пособие - СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2005 – 66 с.
Туристское снаряжение	1. Водный туризм. Составитель Григорьев В.Н. — М., 1990.
Специальное туристское снаряжение	2. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. — М., 1988.
Специальные характеристики снаряжения	3. Иванов Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм:Учебное пособие для бакалавров.-М.: «Дашков и К»,2015-256 с. 4. Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. — М., 1997. 5. Филиппов В.В., Белоликов К.Ю., Егорова Л.И. Организация и проведение пешеходных, водных и лыжных походов со школьниками. Учебно-методическое пособие - СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2005 – 66 с.
Организация привалов и ночлегов	Филиппов В.В., Белоликов К.Ю., Егорова Л.И. Организация и проведение пешеходных, водных и лыжных походов со школьниками. Учебно-методическое пособие - СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2005 – 66 с.
Организация ночлегов в экстремальных условиях	
Топография и ориентирование	1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. — М., 1983.
Топографическая съемка, радиосвязь	2. Куликов В.М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. — М., 1997.
Картография, использование GPS	3. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. — М., 1990.
Техника туристских походов	1. Иванов Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм:Учебное пособие для бакалавров.-М.: «Дашков и К»,2015-256 с.
Тактика туристских походов	2. Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. — М., 1997. 3. Филиппов В.В., Белоликов К.Ю., Егорова Л.И. Организация и проведение пешеходных, водных и лыжных походов со школьниками. Учебно-методическое пособие - СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2005 – 66 с.
Гигиена и доврачебная помощь	1. Иванов Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм:Учебное пособие для бакалавров.-М.: «Дашков и К»,2015-256 с.
Доврачебная помощь, транспортировка	2. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста, — М., 1987.
Медицинская диагностика, самоконтроль	3. Штюмер ЮА. Профилактика туристского травматизма. — М, 1992.
Безопасность	1. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. М., 1976.
Безопасность. Организация спасательных работ.	2. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. – СПб., 2007.
Обеспечение безопасности туристской группы	3. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся.
Методика обучения мерам	

безопасности	— М., 1997 4. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М., 1998. 5. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. — М., 1981. 6. Основы безопасности в пешем походе. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983	
Отчет о походе	Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. — М., 1983	
Наблюдения и фотографирование в походе.		
Видеосъемка в походе		
Туристские соревнования	1. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. – М., 1983. 2. Коган. В.Г. Соревнования по технике горного туризма. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983. 3. Кодыш Э. Л. Соревнования туристов. — М., 1990 4. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. — М., 1995. 5. Сафронов В. А. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников. — М: ЦСЮТур МО РСФСР, 1986.	
Классификация естественных препятствий	1. Иванов Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебное пособие для бакалавров.-М.: «Дашков и К», 2015-256 с. 2. Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. — М., 1997. 3. Филиппов В.В., Белоликов К.Ю., Егорова Л.И. Организация и проведение пешеходных, водных и лыжных походов со школьниками. Учебно-методическое пособие - СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2005 – 66 с.	
Техника преодоления препятствий		
Тактика преодоления препятствий		
Правовые основы туристской деятельности	Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., 1995.	
Методическое обеспечение занятий и мероприятий		
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	
Средства обучения по разделам программы		
1. Топографические карты, географические карты 2. Стенды с макетами узлов, страховочных систем. 3. Наглядные пособия (снаряжение): волокуши, палатки, байдарки, спальники, рюкзаки, лыжное снаряжение, печки, костровые принадлежности. 4. Фотоматериалы 5. Отчеты о походах		
<i>Литература для обучающихся:</i> 1. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. — М., 1994. 2. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. - М., 1987. 3. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. — М., 1997. 4. Природа Ленинградской области. Словарь-справочник для школьников. – СПб., 2006. 5. Энциклопедия туриста. - М.: Большая Российская Энциклопедия.		

6. Белоликов К.Ю., Филиппов В.В. и др. Туристская подготовка студентов педагогических вузов. Учебно-методическое пособие – СПб.: Издательско-полиграфический центр Санкт-Петербургского Государственного Университета технологии и дизайна, 2006. – 160 с.
7. Из истории детского туризма в России (1918–2008 гг.) / Автор-составитель Константинов Ю.С. – М.: ФЦДЮТиК, 2008 - 312 с.
Интернет-ресурсы
1. Туризм в России - http://www.rostur.ru
2. Спортивный туризм- http://carabin.ru
3. Федерация спортивного туризма в России- http://www.tssr.ru/
4. Федерация спортивного, оздоровительного и молодежного туризма в Санкт-Петербурге- http://fedtur.touristclub.ru/
3. Блок контроля
Информационная карта освоения учащимися образовательной программы
Диагностическая карта результативности освоения учащимися образовательной программы
Индивидуальная карта обучающегося (педагогическая диагностика).
1. Воспитательный блок
1. Анкета для родителей «Знаете ли Вы своего ребёнка?»
2. Анкета для детей «Что вы ожидаете от занятий?»
3. Анкета педагогическое наблюдение «Заинтересованность родителей в деятельности объединения»

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. М., 1976.
2. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. – СПб., 2007.
3. Алексеев АА. Питание в туристском походе. — М., 1996.
4. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. — М., 1983.
5. Водный туризм. Составитель Григорьев В.Н. — М., 1990.
6. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. – М., 1983.
7. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. — М., 1988.
8. Иванов Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебное пособие для бакалавров.- М.: «Дашков и К», 2015-256 с.
9. Коган. В.Г. Соревнования по технике горного туризма. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
10. Кодыш Э. Л. Соревнования туристов. — М., 1990.
11. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристический лагерь школьников. – М., 1997.
12. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм. – М., 2006.
13. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. — М., 1995.
14. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста, — М., 1987.
15. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М., 1997.
16. Куликов В.М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. — М., 1997.
17. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. — М., 1983.
18. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М., 1998.
19. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. — М., 1981.
20. Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. — М., 1997.
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. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. — М., 1990.
26. Филиппов В.В., Белоликов К.Ю., Егорова Л.И. Организация и проведение пешеходных, водных и лыжных походов со школьниками. Учебно-методическое пособие - СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2005 – 66 с.
27. Штюрмер ЮА. Профилактика туристского травматизма. — М, 1992.

Для обучающихся:

1. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. — М., 1994.
2. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. - М., 1987.
3. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. — М., 1997.
4. Природа Ленинградской области. Словарь-справочник для школьников. – СПб., 2006.
5. Энциклопедия туриста. - М.: Большая Российская Энциклопедия.
6. Белоликов К.Ю., Филиппов В.В. и др. Туристская подготовка студентов педагогических вузов. Учебно-методическое пособие – СПб.: Издательско-полиграфический центр Санкт-Петербургского Государственного Университета технологии и дизайна, 2006. – 160 с.
7. Из истории детского туризма в России (1918–2008 гг.) / Автор-составитель Константинов Ю.С. – М.: ФЦДЮТиК, 2008 - 312 с.
8. <http://www.rostur.ru/> - Туризм в России.
9. <http://carabin.ru/> - Спортивный туризм.
10. <http://www.tssr.ru/> - Федерация спортивного туризма в России.
11. <http://fedtur.touristclub.ru/> - Федерация спортивного, оздоровительного и молодежного туризма в Санкт-Петербурге.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеобразовательной программы «Спортивный туризм»
1 год обучения

ЗАДАЧИ:

Образовательные задачи:

- 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 задачи:

- 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 задачи:

- 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.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие.

Теория. Задачи года обучения. Инструктаж по охране труда. Понятие «спортивный туризм».

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. Другие виды туризма. История развития туризма в России.

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

3. Обзор географических районов России.

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

Практика. Анализ картографического материала. Самостоятельная работа с атласом.

4. Организация спортивно-туристского похода.

Теория. Понятие «туристский поход». Определение цели и района похода. Маршрут похода. Степень сложности похода. Распределение обязанностей в группе. План подготовки однодневного похода. Снаряжение в походе. Походная часть. Распределение обязанностей в спортивно-туристском походе.

Практика. Изучение литературы, отчетов о походах. Работа с картой. Разработка маршрута. Подготовка личного и группового снаряжения. Поход выходного дня.

5. Туристское снаряжение.

Теория. Виды туристского снаряжения. Групповое туристское снаряжение. Индивидуальное туристское снаряжение. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации. Перечень личного снаряжения: спортивная форма, страховочные системы (грудная обвязка, беседка), их виды, устройство и требования к ним; карабины, петли самостраховки, петля из репшура диаметром 6 мм (прусики самостраховки), перчатки, альпеншток, каска.

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 перчаток, 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. Работа на привале, организация отдыха. 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.

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.

Рельеф. Сечение, горизонталь, бергштрих, отметки высот. Характеристики местности по рельефу. Направления по сторонам горизонта. Градусное значение направлений по сторонам горизонта. Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Типы компасов.

Практика. Определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Движение по азимуту. Измерения расстояний на местности, на карте. Ориентирование с помощью карты. Виды ориентиров. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде. Текстовое описание пути.

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.

Практика. Опрос по теме. Сбор аптечки для похода.

9. Безопасность.

Теория. Дисциплина в походе и на занятиях. Меры безопасности в помещении, на улице, при поездках на транспорте.

Практика. Освоение навыков переноски пострадавшего.

10. Отчет о походе.

Теория. Обсуждение итогов похода в группах, отчеты по участкам работы. Обработка собранных материалов.

Практика. Составление отчета о походе.

11. Туристские соревнования.

Теория. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Задачи туристских слетов и соревнований. Виды и характер соревнований по туристскому многоборью. Командные и личные соревнования, их особенности. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от

уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований. Оборудование этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований.

Практика. Работа в командных и личных соревнованиях. Оборудование этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения.

12. 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.

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.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

13. Специальная физическая подготовка.

Теория. Специальная подготовка для роста мастерства. Выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Приспособление организма к походным условиям, привыкание к нагрузкам. Значение специальной физической подготовки. Специальная подготовка как фактор технического мастерства. Упражнения на развитие становой силы и голеностопных коленных суставов. Упражнения на развитие выносливости. Циклические виды физических упражнений для развития выносливости спортсменов, при занятии лыжным туризмом.

Практика. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, на дистанции до 3 км. Бег «в гору».

Многочисленное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам. Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость на

дистанции 30, 60, 100, 200, 400м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченным таймами). Упражнения для развития ловкости и прыгучести. 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. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий. Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами). Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др. Упражнения для развития, гибкости, на развитие и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания.

16. Контрольные занятия.

Практика. Опрос, соревнования.

17. Итоговое занятие.

Практика. Поход выходного дня.

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 «Спортивный туризм»
2 год обучения

ЗАДАЧИ:

Обучающие задачи:

- научить тактическим схемам преодоления технических этапов;
- обучить организации питания в многодневном походе;
- расширить знания о географических возможностях России для спортивного и оздоровительного туризма (Урал. Кавказ. Хибинь);
- 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 разбивать самостоятельно лагерь;
- 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, искусственное дыхание, закрытый массаж сердца;
- разрабатывать маршрут многодневного похода;
- составлять отчет многодневного похода.

Развивающие задачи:

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

Воспитательные задачи:

- 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. Инструктаж по охране труда. Задачи года обучения. Здоровый образ жизни.

2. Классификация туристских походов.

Теория. Разрядные требования Единой всесоюзной спортивной классификации туристских походов. Категорийные и степенные походы. Спортивные разряды. Категории порогов и перевалов. Виды туризма. Пешеходный туризм. Лыжный туризм. Горный туризм. Водный туризм. Характеристика каждого вида. Другие виды туризма.

Практика. Сравнительный анализ каждого вида туризма. Составление таблицы разрядов. Работа с Интернет-ресурсами.

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. Основные правила разработки предполагаемой нитки маршрута по Кольскому полуострову. Принцип занесение архитектурных, заповедных мест на карту.

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. Составление плана-графика движения. Распределение 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. Опрос по теме.

5. Организация питания в походах.

Теория. Значение правильной организации питания. Режим питания. Личная посуда и кухонные принадлежности. Примерный набор продуктов питания. Расчет продуктов от степени сложности похода. 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. 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.

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. Установка палатки, шатра. Приобретение навыков использования спального мешка, индивидуального спортивно-туристического снаряжения.

7. Организация привалов и ночлегов.

Теория. 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 длительного 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.

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. Движение по легенде. Текстовое описание пути. Компас. Виды, устройство компасов. Азимут. Определение азимутов. Ориентирование по азимуту. Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта по солнцу и др. природным признакам.

9. Техника туристских походов.

Теория. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Сложное ориентирование. 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. Изучение техники движения в сложных условиях. 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.

10. Тактика туристских походов.

Теория. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Тактика туристских походов. Понятие. Разработка основных вариантов маршрута. Аварийные выходы. Радиальные выходы. 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. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Правила организации поисково-спасательного отряда. Виды поисково-спасательных работ.

Практика. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Работа с картой. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. 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. Организация поисково-спасательного отряда, проведение поисково-спасательных работ. Составление таблицы по естественным препятствиям регионов: Ленинградская область, Кольский полуостров, Хибины. Условная тактика преодоления. 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.

11. Гигиена и доврачебная помощь.

Теория. 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. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар,

ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка. Назначение и дозировка. Перечень и назначение, показания и противопоказания. Личная аптечка, индивидуальные лекарства.

Практика. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран. Практическая работа в парах. Анализ работы. Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Транспортировка и переноска пострадавшего. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. 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. Новейшие фармакологические препараты. Опрос по теме. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

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

13. Туристские соревнования.

Теория. 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. Методика прохождения этапов туристских соревнований: поисково-спасательные работы, контрольно-туристский маршрут.

Практика. 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: «Ориентирование по выбору», «Техника пешеходного туризма», «туристские навыки». Соревнования по ориентированию в закрытом помещении.

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 безопасности при работе со спортивным инвентарем. Понятия строя, шеренги, колонны, перемещения по залу.

Практика. Разминка. Игры на развитие ловкости. Контрольные упражнения: прыжок в длину с места (м). Эстафета с мячом. Упражнения для шеи, рук, плечевого пояса. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Выполнение строевых упражнений, упражнения со скакалкой, на гимнастической скамейке. челночный бег 4x15 м(с). Выполнение элементов акробатических упражнений (кувырки, перекуты, 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. Отработка внимания в подвижных играх и при выполнении комбинаций передвижений. Бег на длинные и короткие дистанции. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафета с препятствиями. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с обеих ног, 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 (м); - кистевая динамометрия (кг); - бег 20 м (с).

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. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. 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 быстроты. Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Повторная атака ударом по маске и переключением – удар по правому боку. Упражнения на развитие выносливости. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Цикл упражнений и комплексов, способствующих развитию выносливости. Быстроты реакции для спортсмена. Упражнения на развитие выносливости. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности.

16. Контрольные занятия.

Практика. Опрос по теме «Организация питания в походах». Тестирование по теме «Туристское снаряжение», «Тактика туристских походов». Выполнение нормативов.

17. Итоговое занятие.

Практика. Подведение итогов года. Соревнования.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

По окончании 2-го года обучения учащийся

➤ предметные:

будет знать:

- тактические схемы преодоления технических этапов;
- организацию питания в многодневном походе;
- географические возможности России для спортивного и оздоровительного туризма (Урал. Кавказ. Хибин);
- 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 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:

- 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;
- создать носилки из подручных средств.

➤ 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 «Спортивный туризм»
3 год обучения

ЗАДАЧИ:

Обучающие задачи:

- обучить классификации естественных препятствий;
- расширить знания об организации питания в категорийных походах;
- обучить географическим возможностям России для спортивного и оздоровительного туризма (Урал. Кавказ. Хибинь);
- 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 задачи:

- 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 задачи:

- расширить 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. Инструктаж по охране труда. Задачи года обучения.

2. Классификация естественных препятствий.

Теория. Горный рельеф. Склоны: снежные, травянистые, ледовые, осыпные. Пересеченный равнинный рельеф. Леса. Пустыни. Водные преграды. Сливы. Валы. Водные ямы. Пороги.

Практика. Анализ технических описаний естественных препятствий. Анализ технических описаний локальных и протяженных препятствий.

3. Туристские возможности регионов России.

Теория. Кавказ. Урал. Алтай. Сложные районы и взаимодействие с местным населением. История, культура и природные особенности.

Практика. Работа с картами. Анализ картографического материала.

4. Организация спортивно-туристского похода.

Теория. Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута походов отчетов групп. Определение цели и района многодневного похода. Распределение обязанностей в группе.

План подготовки к многодневному походу. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде. Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки.

Практика. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями.

5. Организация питания в сложных походах.

Теория. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей.

Практика. Составление меню сложного категорийного похода. Упаковка и транспортировка продуктов.

6. Специальное туристское снаряжение.

Теория. Примуса бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске примусного хозяйства, емкостей с бензином, газовых баллонов. Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумары, айсбайль, крючья скальные и ледовые, самосброс, необходимость акта о возможности их использования. Правила безопасности при работе с примусами, оборудование места работы с ними. Малогабаритные разборные печки для отопления и приготовления пищи. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники. Снаряжение для организации и проведения туристских соревнований: источники электропитания, средства радиосвязи, оборудование этапов, личное снаряжение судьи.

Практика. Использование на тренировке специального туристского снаряжения (палатки, рюкзаки, спальные мешки, костровой набор, индивидуальное снаряжение). Хранение специального туристского снаряжения.

7. Организация ночлегов в экстремальных условиях.

Теория. Приготовление пищи в экстремальных условиях. 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. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, установка палаток, хранение снаряжения. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

8. Картография. Использование GPS.

Теория. Топографическая съемка, корректировка карты. Инструменты для съемок. Последовательность работы. Корректировка спортивной карты. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Составление трека.

Практика. Анализ путей движения. Копирование оригиналов расчлененных карт. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

9. Техника преодоления препятствий.

Теория. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Практика. Организация страховки при организации переправ. Организация страховки. Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам. Применение средств страховки. Оценка состояния снежного покрова. Отработка технических приемов при движении. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Техника вязания узлов. Движение в тайге. Переправа вброд вдоль веревки. Мели, перекаты, быстрины, отдельные камни, топляки, береговые заросли, завалы

10. Тактика преодоления препятствий.

Теория. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Передвижение по склонам. Разработка основных и запасных вариантов маршрута. Аварийные выходы. Радиальные выходы. Маршруты линейные и кольцевые. Понятие о тактике в туристском походе. Разработка плана - графика похода. Распределение нагрузки в походе. Тактика преодоления препятствий в водных походах.

Практика. Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Переправа по кладям, бревнам, камням. Соревнования по ориентированию в закрытом помещении. Выбор времени дня для прохождения снежного участка. Выбор безопасного пути передвижения на снежном участке. Разведка в походе. Использование веревочных перил для страховки.

11. *Гигиена и доврачебная помощь.*

Теория. Гигиена физических упражнений, гигиена тела, водные процедуры. Гигиена обуви, одежды. Польза закаливания воздухом, солнцем, водой. Правила составления медицинской аптечки. Хранение и транспортировка медикаментов. Назначение и дозировка. Личная аптечка, индивидуальные лекарства. Перечень и назначение, показания и противопоказания. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Практика. Сбор аптечки для похода. Оказание помощи условно-пострадавшему. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Транспортировка и переноска пострадавшего. Тренировка наложения жгута, ватно-марлевой повязки, способов бинтования ран. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках.

12. *Обеспечение безопасности туристской группы.*

Теория. Дисциплина в походе и на занятиях. Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям — основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Меры безопасности в помещении, на улице, при поездках на транспорте, в туристском походе. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников. Конфликты в группе, способы их устранения. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме. Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий.

Практика. Освоение навыков переноски пострадавшего. Основы поисково-спасательных работ. Разбор причин возникновения экстремальных ситуаций (на примерах действий группы и примерах, описанных в литературе). Ролевые игры с примерами конфликтных ситуаций. Соревнования по основам поисково-спасательных работ.

13. *Наблюдения и фотографирование в походе.*

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

Практика. Ведение дневника в походных условиях. Фотосъемка технических элементов маршрута.

14. *Туристские соревнования.*

Теория. 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. Участие в планировании дистанции. Подготовка судейской документации. Подготовка и оборудование этапов. Подготовка индивидуального туристского снаряжения к соревнованиям. Самостоятельная подготовка снаряжения к стартам. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

15. *Общая физическая подготовка.*

Теория. Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Приспособление организма к походным условиям, привыкание к нагрузкам.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами,. Подвижные игры и эстафеты. Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Упражнения на выносливость. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. Упражнения со скакалкой, на гимнастической скамейке, у гимнастической стенки. Эстафета с мячом. Эстафета с препятствиями. Игры с мячом. Игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. Эстафетный бег. Выполнение элементов акробатических упражнений (кувырки, перекуты, стойки). 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. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Упражнения для ног: выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения для ног: приседания на обеих и на одной ноге. Игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием.

16. *Специальная физическая подготовка.*

Теория. Специальная подготовка для роста мастерства. Приспособление организма к походным условиям, привыкание к нагрузкам. Восприятие нагрузки тренированным и нетренированным организмом.

Практика. Упражнения на выносливость. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Упражнения на быстроту. Упражнения на силу. Упражнения на гибкость. Упражнения на ловкость. Упражнения на развитие выносливости. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. 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 по преодолению водных преград. Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы). Спуск по-спортивному. Спуск с верхней страховкой. Спуск с самостраховкой. Цикл упражнений и комплексов, способствующих развитию выносливости.

18. *Контрольные занятия.*

Практика. Практическая работа по теме «Организация питания в сложных походах». Тестирование по теме «Тактика преодоления препятствий, Техника преодоления препятствий».

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 занятия 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 «Спортивный туризм»
4 год обучения

ЗАДАЧИ:

Обучающие задачи:

- 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 изготавливать 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 задачи:

- 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 задачи:

- расширить 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. Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Задачи года обучения.

2. Классификация естественных препятствий.

Теория. Горный рельеф. Склоны: снежные, травянистые, ледовые, осыпные. Пересеченный равнинный рельеф. Леса. Пустыни. Водные преграды. Сливы. Валы. Водные ямы. Пороги. Другие.

Практика. Анализ технических описаний естественных препятствий

3. Туристские возможности регионов России

Теория. Кавказ. Урал. Алтай. Сложные районы и взаимодействие с местным населением. История, культура и природные особенности.

Практика. Работа с картами. Составление маршрута передвижения.

4. Организация категорийного спортивно-туристского похода.

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

Практика. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями.

5. Организация питания в сложных походах.

Теория. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей.

Практика. Составление меню сложного категорийного похода. Энергозатраты в походе и их восполнение. Составление меню на карманное питание в походе. Составление плавающей раскладки продуктов.

6. Специальное туристское снаряжение.

Теория. Правила безопасности при работе с примусами, оборудование места работы с ними. Примуса бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске примусного хозяйства, емкостей с бензином, газовых баллонов. Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумары, айсбайль, крючья скальные и ледовые, самосброс, необходимость акта о возможности их использования. Малогабаритные разборные печки для отопления и приготовления пищи. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники. Снаряжение для организации и проведения туристских соревнований: источники электропитания, средства радиосвязи, оборудование этапов, личное снаряжение судьи.

Практика. Использование на тренировке специального туристского снаряжения. Техника укладки рюкзака. Виды сушки вещей и снаряжения у костра, техника безопасности. Составление примерного перечня основного группового снаряжения. Составление перечня предметов для хозяйственного набора. Составление перечня предметов для ремонтного набора.

7. 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. Приготовление пищи в экстремальных условиях. Техника установки ветрозащитной стенки из камней. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, установка палаток, хранение снаряжения.

8. Картография, использование GPS.

Теория. Инструменты для съемок. Последовательность работы. Корректировка спортивной карты. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. План и карта.

Практика. Копирование оригиналов расчлененных карт. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Определение географических координат, поиск объектов по координатам. Ориентирование карты по сторонам горизонта. Изображение масштабных и внемасштабных условных знаков.

9. Техника преодоления препятствий.

Теория. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Технические приемы преодоления различных естественных препятствий в туристском походе. Подъем, траверс и спуск по осыпным склонам, подъем, траверс и спуск по скальным склонам, подъем, траверс и спуск по снежным склонам. Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа. Правила организации и осуществление страховки при работе на различных технических этапах

Практика. Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам. Организация страховки. Применение средств страховки. Организация работы команды на технических этапах дистанций. Установка и снятие двухскатной палатки на 2 стойки и 10 кольщиков. Установка и снятие двухскатной палатки с креплением за горизонтальные опоры. Переправа через овраг маятником с самостраховкой. Организация и осуществление страховки при работе на различных технических этапах.

10. Тактика преодоления препятствий.

Теория. Виды организации переправы на выбранном участке. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Использование переправы по веревке

с перилами, навесной переправы. Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Правила переправы по кладям, бревнам, камням. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Тактика работы на технических, этапах в связке (лидирующий, замыкающий). Виды движения группы походным маршем. Взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана и замыкающего участника, наблюдателя, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе. Тактические приемы преодоления различных естественных препятствий в туристском походе.

Практика. Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Соревнования по ориентированию в закрытом помещении. Переправа по кладям, бревнам, камням. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Определение возможности и способа организации водной переправы. Переправа через водную преграду с помощью маятника. Выбор линии движения в конкретном препятствии. Разведка в походе. Радиальные выходы.

Преодоление препятствий.

11. Гигиена и доврачебная помощь.

Теория. Гигиена физических упражнений, гигиена тела, водные процедуры. Гигиена обуви, одежды. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Составление медицинской аптечки. Личная аптечка, индивидуальные лекарства. Индивидуальные лекарства. Перечень и назначение, показания и противопоказания. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Хранение и транспортировка лекарств. Назначение и дозировка лекарств.

Практика. Сбор аптечки для похода. Оказание помощи условно-пострадавшему. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Транспортировка и переноска пострадавшего. Тренировка наложения жгута, ватно-марлевой повязки, способов бинтования ран. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Практическая работа в группах.

12. Обеспечение безопасности туристской группы.

Теория. Дисциплина в походе и на занятиях. Меры безопасности в помещении, на улице, при поездках на транспорте, в туристском походе. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников. Конфликты в группе, способы их устранения. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме. Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий. Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям — основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута.

Практика. Освоение навыков переноски пострадавшего. Поисково-спасательные работы. Практическая работа в группах. Способы обработки мозолей и потертостей. Организация поиска заблудившихся на соревнованиях, отставших на маршруте.

13. Наблюдения и фотографирование в походе.

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

Практика. Ведение дневника в походных условиях. Фотосъемка технических элементов маршрута.

14. Туристские соревнования.

Теория. 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. Подготовка и оборудование этапов. Подготовка индивидуального туристского снаряжения к соревнованиям. Самостоятельная подготовка снаряжения к стартам. Этапы без физической нагрузки: вязка туристских узлов, оказание первой доврачебной помощи. Разработка Положения туристских соревнований. Организация оформления информации о соревнованиях.

15. *Общая физическая подготовка.*

Теория. Игры с элементами легкой атлетики. Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ. Правила выполнения строевых упражнений, упражнений на равновесие. Приспособление к организма походным условиям, привыкание к нагрузкам.

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. Упражнения для ног. Подвижные игры и эстафеты. Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Упражнения на выносливость. Упражнения со скакалкой, на гимнастической скамейке, у гимнастической стенки. Эстафета с мячом. Эстафета с препятствиями. Игры с мячом. Игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Выполнение элементов акробатических упражнений (кувырки, перекаты, стойки). 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. Метание малого мяча. Упражнения с отягощением, упражнения с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафетный бег. Маховые движения в различных направлениях. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Приседания на обеих и на одной ноге.

16. *Специальная физическая подготовка.*

Теория. Приспособление организма к походным условиям, привыкание к нагрузкам.

Практика. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на быстроту. Упражнения на силу. Упражнения на гибкость. Упражнения на ловкость. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Упражнения для развития силы. Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Цикл упражнений и комплексов, способствующих развитию выносливости. Упражнения с предметами на развитие координации движений.

17. *Контрольные занятия.*

Практика. Опрос по теме «Техника преодоления препятствий. Соревнования»

18. *Итоговое занятие*

Практика. Подведение итогов года. Соревнования.

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;

-предпоходную подготовку;

- организацию страховки при переправах и движении по снежникам;

- использование *GPS* навигатора в ориентировании;

- правила организации бивака для долговременного базового лагеря;
 - 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;
 - снять и смонтировать видео 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.