

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Станция детского и юношеского туризма и экскурсий»
городского округа город Октябрьский Республики Башкортостан

ПРИНЯТО

Методическим советом
протокол от 15.09.2025г. № 01



Приказ от 15.09.2025г. № 136

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ»

уровень программы: стартовый, базовый
возраст обучающихся: 9-15 лет
срок реализации: 3 года
состав группы: до 15 человек
форма обучения: очная, дистанционная
программа реализуется на бюджетной основе
ID номер в Навигаторе 8362

Автор-составитель программы:
Мичкова Любовь Владимировна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

г. Октябрьский, 2025

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Программа «Пешеходный туризм» является модифицированной программой на основе программы «Спортивный туризм: туристское многоборье. Часть 1», пятого выпуска первой части под ред. Д.В. Смирнова. Программа представляет трехгодичный цикл занятий туристско-краеведческой направленности.

Реализация содержания программы предполагает организацию деятельности объединения в строгом соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 28.05.2015 г. № 996-р);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 08.09.2015 г. № 613 н);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 № 093 242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)»);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Минпросвещения России и Минэкономразвития России от 19 декабря 2019 г. № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождение туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий»;
- Уставом МБУ ДО СДиЮТиЭ,
- Правилами соревнований по виду спорта «спортивный туризм»,
- Правилами соревнований по спортивному ориентированию,
- Регламентом вида спорта «Спортивный туризм», и другим нормативно-правовым документам, регулирующим туристско-спортивную и краеведческую деятельность в Российской Федерации и Республики Башкортостан.

Направленность программы – туристско-краеведческая. Программа объединения «Пешеходный туризм» рассчитана на учащихся 3-9 классов и предусматривает приобретение необходимых навыков по спортивному туризму и для проведения познавательных путешествий. Она направлена на совершенствование физического и умственного развития, способствует знакомству и изучению родного края, спортивного мастерства по туризму.

Актуальность программы заключается в том, что она представляет модернизированный курс занятий спортивным туризмом на этапе базовой подготовки для детей младшего и среднего школьного возраста, тем самым предлагая один из вариантов решения задачи вовлечения младших школьников во внеурочные виды деятельности, определяется социальным заказом на решение проблем профессионального самоопределения подрастающего поколения, созданию эффективной системы выявления и развития талантливых детей, а также необходимостью формирования туристско-краеведческой культуры личности.

Педагогическая целесообразность программы заключается в возможности формирования у обучающихся интереса к новым для них видам деятельности – спортивному туризму, спортивному ориентированию, краеведению, лыжному спорту; способствует углублению знаний о культуре здорового образа жизни и развивает физические качества.

Программа направлена на духовно-нравственное и патриотическое воспитание подрастающего поколения, что соответствует государственной политике в сфере образования.

Состав объединения дополнительного образования для успешного достижения туристско-спортивных целей и с учетом соблюдения требований безопасности комплектуется согласно действующим типовым нормативам наполняемости учебных групп, в соответствии с уровнем и этапом подготовки обучающихся и составляет от 12 до 15 человек.

Адресат программы - данная программа адаптирована для обучающихся в возрасте 9-15 лет (3-9 классы), что на год младше по сравнению с типовой. Зачисление на 1-3 года обучения проводится при условии наличия медицинской справки (ежегодно) с отметкой о допуске к занятиям спортивным туризмом и отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям данным видом деятельности. Возраст для зачисления может быть снижен на 1-2 года при условии наличия медицинской справки с отметкой о допуске к занятиям спортивным туризмом и при успешном прохождении входного тестирования физических качеств, необходимых для прохождения коротких пешеходных дистанций 1-2 классов.

Оценка результативности освоения раздела программы «Общая и специальная физическая подготовка» при этом производится с учетом возраста обучающихся.

Предполагается, что систематические занятия по программе будут способствовать приобретению обучающимися знаний о физической культуре и спорте; технике и тактике спортивного туризма в группе дисциплин «дистанция», основам спортивных походов и путешествий; ориентированию на местности; лыжной подготовке; оказанию первой помощи, формированию здорового образа жизни, культуре межличностного общения, формированию знаний, умений и навыков, необходимых для выполнения нормативов спортивных разрядов по спортивному туризму.

Срок обучения по программе составляет 3 учебных года, 36 учебных недель в году. Учебные часы по программе перераспределены в сравнении с типовой программой, что вызвано необходимостью соответствия возрастным познавательным, физическим и психологическим особенностям учащихся.

Объем программы составляет 252 часа в каждый из трех лет обучения. Всего 756 часов. Недельная нагрузка 7 ч/н.

Форма обучения по программе - очная.

Занятия с обучающимися проходят в форме урока и лекции - в учебном кабинете (классе), учебно-тренировочного занятия в спортивном зале, учебно-тренировочных сборах, учебно-тренировочных маршрутах, на природе. Проведение практических занятий по спортивному туризму в связи с природно-климатическими особенностями региона, предполагается в закрытых помещениях - спортивных залах. Занятия по программе предполагаются преимущественно групповыми, но могут быть и индивидуальными, при подготовке, конкретных обучающихся к тематическим конкурсам, соревнованиям.

В течение периода обучения обучающиеся принимают участие в

соревнованиях по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанция», согласно своему возрасту и спортивной квалификации, в туристских слетах и в краеведческих конкурсах.

Занятия проходят преимущественно в виде общей физической подготовки, тренировочных соревнований, походов.

Уровень программы:

1 год обучения – стартовый уровень.

2 год обучения – базовый уровень.

3 год обучения – углубленный уровень.

Режим занятий: каждый год обучения – 3 занятия в неделю продолжительностью (1+3+3) академических часа.

В каникулярное время проводятся экскурсии, походы, выездные мероприятия, соревнования. В летний период предполагается участие обучающихся в республиканских соревнованиях, в республиканских сборах, летне-оздоровительных лагерях, многодневных походах.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий по пешеходному туризму, всестороннее формирование навыков и качеств юного туриста-спортсмена. В туристской деятельности должны интегрироваться такие основные аспекты воспитания, как нравственный, трудовой, физический, патриотический, интеллектуальный, эстетический, экологический.

Задачи : обучающие:

- освоение базовых и углубленных навыков спортивного туризма,
- освоение базовых навыков спортивного ориентирования, – изучение родного края,
- формирование первичных умений оказания первой помощи при небольших повреждениях и соблюдения санитарно-гигиенических норм;
- закрепить навыки, необходимые в походных условиях;
- освоение знаний о правилах проведения соревнований, судействе соревнований;

воспитательные:

- физическое совершенствование обучающихся;
- воспитание экологической культуры, бережного отношения к природе;
- воспитание ответственного отношения к выбранной деятельности;
- сближение учебного и воспитательного процессов, связи семьи и школы.

развивающие:

- развитие у обучающихся коммуникативных качеств,
- физическое совершенствование обучающихся;
- развивать эмоционально-волевую сферу обучающихся (выдержки, силы воли, взаимовыручки, умения считаться с интересами коллектива);
- сформировать практические навыки: самоорганизацию и самоуправление, общественную активность и дисциплину, преодоление препятствий и обеспечение безопасности.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

Задачами для первого года обучения является учить детей:

- надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок;
- правилам прохождения этапов дистанции пешеходного туризма, применять штрафные баллы за неправильные действия на этапах пешеходного туризма, подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать

- костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;
- комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты содержащиеся в аптечке по назначению; основам гигиены туриста;
- мерам безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- подвижным и спортивным играм;
- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом;
- развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;
- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

Задачами для второго года обучения является учить детей:

- методике преодоления естественных препятствий согласно руководству для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма (автор Теплоухов), закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах соревнований по пешеходному туризму, совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- планировать маршрут 2-3 дневных походов, составлять график движения, заполнять маршрутную документацию, читать карту, овладевать тактическими приемами спортивного наведения, навыкам движения по азимуту, знать и соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походах;
- развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;
- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

Задачами для третьего года обучения является учить детей:

- совершенствовать скоростные навыки завязывание узлов, личного прохождения этапов пешеходного, лыжного туризма, самостоятельной работе по организации командного прохождения технических этапов, самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции, изготавливать носилки и организовывать транспортировку пострадавшего с сопровождающим на технически сложных этапах пешеходного туризма;
- совместно с педагогом планировать маршруты походов, навыкам организации и подготовки к походам, самостоятельно организовывать туристский бивак, составлять отчеты по итогам походов, самостоятельной отработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования;
- обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах.
- развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;
- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

**1.3. Содержание программы:
Учебный план по годам обучения**

№	Разделы	Количество часов								
		1 год			2 год			3 год		
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика
1	Основы туристско-спортивной подготовки. Краткие сведения о пешеходном туризме	8	4	4	4	3	1	4	1	3
2	Спортивный туризм: дистанция «пешеходная»	52	2	50	54	2	52	54	2	52
3	Спортивное ориентирование	25	7	18	26	4	22	24	6	18
4	Краеведение. Подготовка к походу.	65	10	55	65	8	57	62	6	56
5	Основы гигиены и оказание первой помощи	8	3	5	11	4	7	12	5	7
6	Лыжный туризм	48	5	43	42	3	39	42	2	40
7	Общая и специальная физическая подготовка	46	4	42	50	4	46	54	2	52
	Общее количество часов за год	252	35	217	252	28	224	252	19	233

**Распределение учебной нагрузки по годам обучения
1-й год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	всего	теор	практ
1.	ОСНОВЫ ТУРИСТСКО-СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.	8	4	4
1.1.	Краткие сведения о пешеходном туризме	1	1	-
1.2.	Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях, соревнованиях, походах. Анкетирование.	7	3	4
2.	СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ: ДИСТАНЦИИ «ПЕШЕХОДНЫЕ»	52	2	50

2.1.	Специальное личное снаряжение.	2	1	1
2.2.	Узлы.	8	1	7
2.3.	Работа с веревками.	10	-	10
2.4.	Работа с карабинами.	4	-	4
2.5.	ТТП к дистанции-пешеходная-лично-командная	9	-	9
2.6.	Командное прохождение дистанции.	11	-	11
2.7.	Туристские слеты, соревнования по пешеходному туризму.	8	-	8
3.	ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ.	25	7	18
3.1.	Краткие сведения о спортивном ориентировании.	1	1	-
3.2.	Виды ориентирования. Правила соревнований.	2	2	-
3.3.	Топографическая подготовка. Карта, условные знаки	4	1	3
3.4.	Компас.Азимут.	3	1	2
3.5.	Техника ориентирования.	6	1	5
3.6.	Тактика ориентирования	6	1	5
3.7.	Соревнования по спортивному ориентированию.	3	-	3
4.	КРАЕВЕДЕНИЕ. ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ.	65	10	55
4.1	Родной край, его природа. Туристско-спортивные возможности края.	2	1	1
4.2	Родной край, его история. Туристско-экскурсионные возможности родного края.	5	1	4
4.3.	Групповое снаряжение туристов.	3	1	2
4.4.	Подготовка к походу.	2	2	-
4.5.	Правила движение в походе.	2	2	-
4.6.	Организация туристского быта.	2	1	1
4.7.	Питание в туристском походе.	3	1	2
4.8.	Походы.	42	-	42
4.9.	Подведение итогов похода.	4	1	3
5.	ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ	8	3	5
5.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм	1	1	-
5.2.	Медицинская аптечка туристов-спортсменов	1	-	1
5.3.	Основные приемы оказания первой помощи. Приемы транспортировки пострадавшего	6	2	4
6.	ЛЫЖНЫЙ ТУРИЗМ	48	5	43
6.1	Краткие исторические сведения о возникновении лыж	1	1	-
6.2.	Краткая характеристика и основа техники лыжных ходов	18	1	17
6.3.	Правила соревнований по технике лыжного туризма	1	1	-
6.4.	Техника и тактика прохождения дистанции по лыжному туризму	28	2	26
7.	ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.	46	4	42
7.1.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	10	1	9
7.2	Спортивные игры.	8	-	8
7.3.	Силовая подготовка.	12	-	12
7.4.	Кроссовая подготовка.	10	-	10

7.5.	Тестирование.	3	3	-
7.6.	Эстафеты.	3	-	3
ИТОГО за период обучения:		252	35	217

Содержание программы «Пешеходный туризм

1-й год обучения

(36 недель, 7 ч./н)

1. Введение

1.1. Значение туризма

Туризм - средство физического развития, оздоровления и закаливания. Понятие о спортивном туризме. История развития и организация спортивного туризма в России.

Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии страны. Средства туризма:

прогулки, экскурсии, походы, путешествия, туристские слеты, соревнования, сборы, экспедиции, туристское краеведение, их характеристика.

Практические занятия

Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий. Поиск в И-нете сведений об истории туризма. Просмотр фото- и видеоматериалов, презентаций о спортивном туризме. Прогулка в лес.

Постановка целей и задач на учебный год. Роль занятий по пешеходному туризму в воспитании патриотизма, гражданственности, коллективизма, волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, выбору профессии, будущей трудовой деятельности. Традиции туристского коллектива. На занятия используются красочные презентации, призывающие к патриотизму и любви к родному краю.

Практические занятия

Просмотр видеофильма о пешеходном туризме, лучших спортсменах, знакомство с наглядной агитацией. Анкетирование юных туристов и родителей. Подготовка и проведение активом объединения бесед о традициях, лучших спортсменах, их достижениях, взаимоотношениях и требованиях к новичкам. Проведение показательных соревнований. Общественно полезная работа. Создание интернет – дневников каждым участником образовательного процесса.

1.2. Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях

Соблюдение правил поведения - основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слетах и соревнованиях по пешеходному туризму и спортивному ориентированию. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы.

Соблюдение правил дорожного движения; поведения при переездах группы на транспорте; пожарной безопасности; поведения на воде. Требования техники безопасности при работе с личным и групповым снаряжением. Меры личной безопасности в нестандартных ситуациях.

Практические занятия

Формирование практических умений и навыков, соблюдение техники безопасности на занятиях по пешеходному туризму, ориентированию, в походе. Отработка навыков действий участников в нестандартных ситуациях. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

2. Спортивный туризм: дистанции «пешеходные»

Специальная туристская подготовка. Основы пешеходного туризма

2.1. Специальное личное снаряжение туриста

Понятие о личном снаряжении: для занятий туристской техникой, спортивным ориентированием, для подготовки и участия в одно-трехдневном походе. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации.

Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма. 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), рукавицы, альпеншток, каска.

Снаряжение для занятий ориентированием (в летний период): компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

Снаряжение для одно-трехдневного похода. Перечень личного снаряжения, требования к нему; типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки; правила размещения предметов в рюкзаке; одежда и обувь для летнего похода.

Практические занятия

Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Надевание и снятие страховочных систем, размещение карабинов, страховочных рукавиц, прусика самостраховки на системе участника.

Подбор специального снаряжения для летнего периода: проверка комплектности и исправности снаряжения, транспортировка и подготовка к занятиям и соревнованиям. Изготовление, совершенствование, эксплуатация, ремонт и хранение личного снаряжения.

2.2. Узлы. Изучение техники вязания узлов по назначению. Спортивное и прикладное значение узлов.

Узлы, применяемые в туризме: «прямой», «булинь», «проводники», «схватывающие», «академический», «встречный», «карабинная удавка», «шкотовый», «брамшкотовый», «штык», «серединный проводник», Бахмана и др. Назначение, свойства и применение узлов. Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения.

Практические занятия

Вязание туристских узлов. Крепление веревки к опоре с помощью узлов.

2.3. Работа с веревками. Типы и функции веревок: динамические (для организации страховки и сопровождения), статические (для наведения перил). Маркировка веревок в туристском снаряжении. Назначение, применение веревок.

2.4. Работа с карабинами. Виды карабинов: без муфты, с закручивающейся муфтой, с автоматической и полуавтоматической закручивающейся муфтой. Их назначение и применение в туризме.

2.5. Техничко-тактическая подготовка к дистанции – пешеходная – лично - командная

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

Практические занятия

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов:

без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельные перила); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну, этапы: «Бабочка», «Расходящиеся перила», «Ромб»;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельные перила), навесная переправа с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

2.6. Техничко-тактическая подготовка к дистанции – пешеходная – группа

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

Практические занятия

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником):

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельные перила), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по

кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание медицинской доврачебной помощи;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке

с перилами (параллельные перила), навесной переправе, наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями, траверс склона с наведением и снятием перил.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

2.7. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей.

Практические занятия

Городские соревнования по туризму. Участие в соревнованиях по спортивному туризму городского уровня на личных, лично-командных и командных дистанциях, участие в ежегодном городском туристическом слете (оз. Кандры-куль)

Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни (поиск в интернете, создание фотоколлажей).

3. Топография и ориентирование

3.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании

Ориентирование - средство физического развития, оздоровления, закаливания. Ориентирование в программе туристских соревнований. История развития ориентирования.

Практические занятия

Знакомство с фото- и видеоматериалами об ориентировании.

3.2. Виды ориентирования, правила соревнований

Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе (зимнее ориентирование). Правила соревнований. Права и обязанности участников.

Практические занятия

Действие участника перед стартом, на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

3.3. Топографическая подготовка

Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, ее отличие от спортивной карты. Масштаб.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Прогулка в лес с картой. Защита карты от непогоды на соревнованиях. Первые попытки создания личной карты при помощи специальных компьютерных программ.

3.4. Компас. Азимут.

Виды компасов. Устройство компаса. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности. Чертеж. Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.

Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным азимутам на заданные, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

3.5. Техника ориентирования

Понятие о технике ориентирования: приемы работы с компасом, измерение расстояний, движение по площадным и линейным ориентирам, преодоление препятствий.

Практические занятия

Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки,

определение азимута на заданный предмет.

3.6. Тактика ориентирования

Понятие о тактике ориентирования: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Взаимосвязь тактики и техники. Значение тактики для достижения результата. Тактические действия на соревнованиях. Ориентиры: опорные, тормозные, ограничивающие. Подход к контрольному пункту и уход с него.

Практические занятия

Отработка тактических действий на дистанции, тактики прохождения дистанции, действий в районе контрольного пункта.

3.7. Соревнования по спортивному ориентированию

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию школьного и городского масштабов.

4. Краеведение.

4.1. Родной край, его природные особенности. Туристско-спортивные возможности родного края.

Климат, растительность и животный мир родного края. Рельеф родного края: тип местности, горные системы. Водоемы родного края: реки, озера природные и искусственные. Полезные ископаемые, добываемые в регионе. Выдающиеся природные достопримечательности родного края.

Практические занятия

Знакомство с картой своего края. Обозначение республики на контурных картах, сопоставление с административной и физико-географической картами. «Путешествия» по карте: по рекам, по горным системам. Прогулки по ближайшим окрестностям своего населенного пункта.

4.2. Родной край, его история. Туристско-экскурсионные возможности родного края.

История и культура родного края. Коренное население, история освоения. Многонациональность родного края – залог дружбы между народами. Административное деление родного края: районы, крупные населенные пункты. Транспортные магистрали: автомобильные, речные, железнодорожные и воздушные.

Экономика и культура родного края, перспектива развития. Знаменитые памятники истории и культуры, местонахождение, история возникновения. Знаменитые люди, их вклад в развитие родного края.

История своего населенного пункта: год образования, топонимика, история развития. Наиболее интересные места для экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края (краеведческие и мемориальные, народные и школьные).

Практические занятия

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям своего населенного пункта, посещение музеев, экскурсионных объектов.

Тестирование на вопросы краеведческой викторины «Знание родного края».

Подготовка к походу. Турбъег

4.3. Групповое снаряжение туристов

Понятие о групповом снаряжении, требования к нему. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатка, хозяйственный набор. Правила их эксплуатации.

Типы и функции веревок: динамические (для организации страховки и сопровождения), статические (для наведения перил). Маркировка веревок.

Типы рюкзаков: спортивные (беговые), походные; их назначение, преимущества и недостатки.

Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

Практические занятия

Наведение страховочных перил.

Укладка рюкзака.

Установка и снятие палатки.

Эксплуатация, ремонт и хранение группового снаряжения.

Практические занятия

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Формирование умений и навыков работы на дистанции связками:

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельные перила), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенными судьями; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание первой доврачебной помощи;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельные перила), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс на самостраховке; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

4.4. Подготовка к походу

Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Практические занятия

Изучение района похода по литературе, в интернете, картам, отчетам о походе. Выбор и составление маршрута при помощи картографического материала. Подготовка личного и группового снаряжения.

История, культура и природные особенности родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места. Музеи. Организация и проведения экскурсии.

Практические занятия

Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей, к историческим и природным памятникам. Виртуальные экскурсии по городу.

Должности постоянные и временные. Постоянные должности в группе: командир группы, ответственный за питание, за снаряжение, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф. Временная должность в группе - дежурный по кухне.

Практические занятия

Распределение обязанностей на период подготовки, проведения похода и подведения его итогов.

4.5. Правила движения в походе

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

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

4.6. Организация туристского быта

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Правила поведения в палатке.

Правила разведения костра. Типы костров. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка палаток.

Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Разведение костра, заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы.

4.7. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе.

Варианты организации питания на однодневном учебно-тренировочном маршруте: с перекусом (бутерброды) и с приготовлением горячих блюд. Организация питания на полевых учебно-тренировочных сборах, 2-3-дневном учебно-тренировочном маршруте, туристическом слете, на соревнованиях. Составление меню, списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов в рюкзаки. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на туристско-спортивных мероприятиях.

Практические занятия

Определение мест для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костров (по назначению). Организация ночлегов туристской группы в помещениях и в полевых условиях.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

4.8. Походы

Организация и проведение похода в полевых условиях с двумя, тремя ночлегами, однодневный поход выходного дня.

4.9. Подведение итогов похода

Составление отчета о походе. Обработка собранных материалов.

Практические занятия

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода. Ремонт и сдача инвентаря.

5. Основы гигиены и оказания первой помощи

5.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм Понятие о гигиене. Соблюдение гигиенических норм при занятиях

физическими упражнениями, спортом и туризмом. Гигиенические основы занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся спортом и туризмом.

Сущность закаливания организма, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья и развития физических способностей.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Здоровый образ жизни.

Наиболее распространенные травмы в спортивном туризме: перечень, причины, способы профилактики.

Практические занятия

Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики и гигиенических процедур.

5.2 Медицинская аптечка туристов-спортсменов

Групповая медицинская аптечка для оказания первой помощи. Комплектование медицинской аптечки. Средства оказания первой помощи: перевязочные, кровоостанавливающие. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка первой помощи туриста.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

5.3. Основные приемы оказания первой помощи. Приемы транспортировки пострадавшего

Травматизм и заболевания в спортивном туризме. Понятие «первая помощь». Первая помощь при различных травмах: переломах, вывихах, кровотечениях. Имобилизация.

Тепловой и солнечный удар, ожоги. Первая помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления. Обработка ран, повязки и перевязки.

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера травмы и места повреждения, его состояния, от количества транспортирующих. Транспортировка в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем и группой на шестах со штормовками, на носилках-плетенках из веревок. Изготовление носилок из шестов, карематов и спецполотна.

Способы переноски пострадавшего при травмах различной локализации. Положение пострадавшего при переноске по склонам вниз, вверх, по ровной местности, вброд.

Практические занятия

Оказание первой помощи условно пострадавшему: определение травмы, диагноза, наложение простейших повязок, обработка ранок, ссадин, мозолей. Изготовление носилок, транспортировка условно пострадавшего.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Здоровый образ жизни.

Наиболее распространенные травмы в спортивном туризме: перечень, причины, способы профилактики.

Практические занятия

Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики и гигиенических процедур. Формирование походной медицинской аптечки.

6. Лыжная подготовка

6.1. Краткие исторические сведения о возникновении лыж

Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования по лыжному туризму. Популярность лыжного спорта в России. Соревнования юных туристов.

6.2. Краткая характеристика и основа техники лыжных ходов

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка при спусках, скользящий шаг, повороты, отталкивания ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами.

Фазовый состав и структура движений лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

6.3. Правила соревнований по технике лыжного туризма

Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанции - лыжные». Основные разделы регламента. Положения о соревнованиях. Классификация соревнований. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований. Условия проведения соревнований. Правила прохождения дистанции.

Практические занятия:

Оглашение штрафов на этапах во время тренировочных занятий, выступление воспитанников в роли судьи во время проведения учебно - тренировочных стартов, тестовые задания.

6.4. Техника и тактика прохождения дистанции по лыжному туризму

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Работа на лыжах между этапами, во время прохождения различных этапов. Переправа снаряжения в том числе лыж с исходного на целевой берег. Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Практические занятия

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела и лыж при преодолении этапов:

без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам на лыжах;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами

(параллельные перила), навесная переправа с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам на лыжах и без лыж с наведением и снятием перил; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

7. Общая и специальная физическая подготовка

7.1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спортом.

7.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Понятие о здоровом образе жизни. Необходимость чередования труда и спортивных занятий. Режим питания.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

7.3. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки - развитие физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для стабильного выступления на соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

Легкая атлетика

Бег на 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки - 1500 м, мальчики - 2000 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Подвижные и спортивные игры

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

Плавание

Освоение одного из способов плавания: заплывы на 25 м, 50 м, 100 м.

2-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теор	Практ
1.	ВВЕДЕНИЕ. ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ КАК ВИД СПОРТА	4	3	1
1.1.	Информация о работе кружка, анкетирование	2	1	1
1.2.	Нормативные документы по пешеходному туризму	1	1	-
1.3.	Техника безопасности и правила поведения на занятиях	1	1	-
2.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА	54	2	52
2.1.	Узлы	4	-	4
2.2.	Групповое снаряжение туриста-пешеходника	1	-	1
2.3.	Виды соревнований в спортивном туризме в группе дисциплин «дистанция»	1	1	-
2.4.	ТТП к дистанции пешеходная группа. Наведение этапов. Командная работа на этапах.	12	-	12
2.5.	Страховка и сопровождение	8	-	8
2.6.	ТТП к дистанции пешеходная-лично-командная	6	-	6

2.7.	ТТП к дистанции пешеходная-связки	6	-	6
2.8.	Туристские слеты и соревнования	16	1	15
3.	ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА	26	4	22
3.1.	Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию	2	1	1
3.2.	Условные знаки спортивных карт	6	1	5
3.3.	Техника ориентирования	9	1	8
3.4.	Тактика ориентирования	2	1	1
3.5.	Соревнования по спортивному ориентированию	4	-	4
4.	КРАЕВЕДЕНИЕ. ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ.	65	8	57
4.1	Туристско-краеведческие возможности края.	5	1	4
4.2.	Правила организации и проведения походов. Планирование «нитки» маршрута.	3	2	1
4.3.	Подготовка к походу. Организация туристского быта в походе.	4	1	3
4.4.	Питание в туристском походе.	3	1	2
4.5.	Правила движение в походе.	2	2	-
4.6.	Походы.	45	1	44
4.7.	Подведение итогов похода.	3	-	3
5.	ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ	11	4	7
5.1.	Личная гигиена туриста.	1	1	-
5.2.	Первая помощь при заболеваниях, травмах	5	1	4
5.3.	Способы транспортировки пострадавшего	4	1	3
5.4.	Предупреждение травм и заболеваний	1	1	-
6.	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	42	3	39
6.1.	Краткая характеристика и основа техники лыжных ходов	15	1	14
6.2.	Правила соревнований по технике лыжного туризма	1	1	-
6.3.	Техника и тактика прохождения дистанции по лыжному туризму	26	1	25
7.	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	50	4	46
7.1.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	23	1	22
7.2.	Спортивные игры	6	-	6
7.3.	Силовая подготовка	8	-	8
7.4.	Специальная физическая подготовка	10	-	10
7.5.	Тестирование	3	3	-
ИТОГО за период обучения:		252	28	224

Содержание программы «ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ»

2-й год обучения

1. Введение. Пешеходный туризм как вид спорта.

1.1. Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека. Виды туризма, особенности пешеходных походов. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ кинофильма). Законы туристов. Заполнение анкет кружковцев.

Классификация видов туризма

Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения всей дистанции (техника пешеходного туризма личная и командная, соревнования связок, эстафеты).

Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения каждого технического этапа дистанции (контрольно-туристский маршрут).

1.2. Нормативные документы по пешеходному туризму

Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по пешеходному туризму на личных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте. Характеристика дистанций 1-го и 2-го классов. Разрядные требования по пешеходному туризму. Права и обязанности участников. Значки «Юный турист России», «Турист России».

1.3. Техника безопасности и правила поведения туристов на занятиях.

Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности по пешеходному туризму, спортивному ориентированию, при проведении многодневного туристского слета, похода. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Меры личной безопасности в различных ситуациях. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

Практические занятия.

Формирование практических навыков и умений соблюдения техники безопасности на занятиях по спортивному туризму. Основы правил по технике безопасности при проведении занятий по ориентированию на местности. Контрольное время, границы полигона. Организация поиска условно заблудившихся. Отработка техники преодоления естественных препятствий, заболоченных участков. Просмотр тематического мультфильма Аркадий Паровозов

2. Спортивный туризм: дистанции «пешеходные».

Специальная туристическая подготовка.

Правила организации и проведения туристских походов на территории РФ. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.

2.1. Узлы.

Изучение техники вязания узлов по назначению. Спортивное и прикладное значение узлов.

2.2. Групповое снаряжение туриста-пешеходника

Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатки. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник, топоры, пилы и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Хранение и использование группового снаряжения.

Практические занятия

Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Формирование ремонтного набора.

2.3. Виды соревнований в спортивном туризме в группе дисциплин «дистанция»

Цели, задачи и характер соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанция». Виды соревнований в спортивном туризме в группе дисциплин «дистанция»: пешеходные, лыжные, водные, горные. Соревнования личные, в связках и в группе. Длинные и короткие дистанции. Классы дистанций. Ранг соревнований.

Соревнования по поисково-спасательным работам. Контрольно-туристский маршрут. Положение о соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Условия соревнований. Допуск к участию в соревнованиях. Возрастные группы. Специальный допуск спортсмена к участию в соревнованиях. Основные принципы определения результатов соревнований.

Практические занятия

Предстартовая подготовка и прохождение предстартовой проверки спортсменом. Действия на старте и финише. Отработка навыков проверки спортсменом результатов своего выступления по предварительному протоколу на щите информации.

2.4. Техничко-тактическая подготовка к дистанции – пешеходная – группа. Наведение этапов.

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика индивидуального прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» и «страхуемый». Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (сдергивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

2.5. Страховка и сопровождение

Практические занятия.

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Переправа первого участника на подъеме. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки;

разведение костра; переправа по веревке с перилами (параллельные перила), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание медицинской доврачебной помощи;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельные перила), навесной переправе, наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями, траверс склона с наведением и снятием перил, организация сопровождения на всех вышеперечисленных этапах.

С наведением перил: подъем с самостраховкой; спуск с самостраховкой.

2.6. Техничко-тактическая подготовка к дистанции – пешеходная – лично – командная

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учет индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Практические занятия

Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Формирование умений и навыков работы на дистанции личником:

без специального туристского снаряжения: подъем по склону, спуск, подъем – траверс – спуск с альпенштоком; «маятник»; гать;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельные перила) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; траверс; подъем – траверс – спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил,

наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке на самостраховке.

Изучение техники вязания узлов: «двойной проводник», «шкотовый», «стремя», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

Практические занятия

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов:

без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну, этапы: «Бабочка», «Расходящиеся перила, «фомб»;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельные перила), навесная переправа с самостраховкой;

подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс;

подъем – траверс – спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее

уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями, спуск, подъем с наведением и снятием перил.

Изучение техники вязания узлов по назначению. Спортивное и прикладное значение узлов.

2.7. Техничко-тактическая подготовка к дистанции – пешеходная – связки

Организация работы связками (ММ, МЖ, ЖЖ) на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов. Тактика прохождения различных этапов в связках. Распределение обязанностей в связке. Взаимодействие участников на дистанции, взаимопомощь. Организация командной страховки на вертикальных и горизонтальных перилах. Сопровождение.

Практические занятия

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Формирование умений и навыков работы на дистанции связками, организация страховки:

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; разведение костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенными судьями; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание первой доврачебной помощи;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельные перила), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс на самостраховке; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями, организация сопровождения. На этапах: навесная переправа, параллельные перила, бревно.

2.8. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слёте и соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей. Организация туристского быта на соревнованиях.

Практические занятия

Зачетные соревнования по пешеходному туризму. Участие в соревнованиях по спортивному туризму городского (районного) масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях.

Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, в конкурсе туристских самоделок.

3. Ориентирование на местности. Специальная подготовка.

Стороны горизонта. Устройство компаса Адрианова. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.

Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

3.1. Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию

Топографическая подготовка и ориентирование в походе. Тактические свойства и виды местности. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение, заложение, отметка, бергштрих. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склонов.

План и карта. Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Что такое топографическая схема, кроки, маршрутная лента, обзорная карта. Обязанности топографа тургруппы. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению.

Определение термина «ориентирование». Условия ориентирования в походе на открытой и закрытой местности (при потере обзора), при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами. Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой. Виды и правила разведки на маршруте. Обязанности проводников и разведчиков.

Магнитные свойства Земли. Истинный и магнитный полюса, магнитные меридианы, магнитное склонение, магнитные аномалии. От чего зависит точность движения по азимутам.

Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка).

Практические занятия. Повторительные упражнения по программе 1-го года занятий.

Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов. Отыскание на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов по шкале заложений, составление характеристик участков местности по картам. Сравнение и оценка результатов. Вычисление магнитных азимутов – линий по исходным данным. Определение магнитных азимутов заданных линий (маршрута по данным карты). Составление легенд, заданных на картах маршрутов. Сравнение и оценка результатов. Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности (по карте). Перевод полученного результата в масштаб карты. Обратная задача. Сравнение и оценка результатов. Разбор случаев удачного и неудачного действия проводников на маршрутах (из практики походов кружковцев).

Практические занятия

Ориентирование по выбору (туристское). Условия. Правила соревнований ориентирования по выбору. Контрольное время. «Стоимость» КП. Подведение результатов. Знакомство с картографическими и видеоматериалами соревнований ориентирования по выбору.

Действия участника на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

3.2. Условные знаки спортивных карт

Виды условных знаков. Масштабные, внесматштабные, линейные, площадные знаки. Группы условных знаков: населенные пункты, гидрография, дороги, растительный покров. Рельеф, виды горизонталей, высота сечения. Изображения различных форм рельефа (гора, вершина, хребет, лощина).

Практические занятия

Топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию. Изучение на местности изображения реальных объектов. Знакомство с различными формами рельефа.

3.3. Техника ориентирования

Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом. Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, прямая и обратная засечка, техника бега, техника «взятия» КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП.

Практические занятия

Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности. Ориентирование на маркированной трассе.

3.4. Тактика ориентирования

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

Практические занятия

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

3.5. Соревнования по спортивному ориентированию

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию школьного и городского масштабов.

4. Краеведение.

4.1. Туристские возможности родного края

Природа родного края, его история. Краеведческая работа в туристском походе. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

История края, памятные исторические места. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края. Охрана природы. Закон об охране природы.

Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Фотографирование в походе.

Практические занятия. Знакомство с картой Республики Башкортостан. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

Подготовка к походу. Турбыт.

4.2. Правила организации и проведения походов. Планирование «нитки» маршрута и разработка плана-графика похода бескатегорийной сложности: три основных периода разработки маршрута и плана-графика похода, их содержание. Линейная, кольцевая и радиальная схема построения «нитки» маршрута. Учет непредвиденных обстоятельств. Ходовые дни, запасные дни, экскурсионные дни, дни переездов, полудневки, контрольные сроки, запасные варианты маршрута. Подбор группы. Определение цели и района похода. Утверждение похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п.

Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

Организация ночлегов в походных условиях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Укладка рюкзака. Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранения картографического материала.

Сообщение о вариантах летнего зачетного похода. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

Практические занятия. Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. Д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

Тактика и техника пешеходного туризма. Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций.

Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе

прохождения маршрута. Значение дисциплины в походе. Значение уровня подготовленности и снаряженности тургруппы. Повторение основных правил организации и проведения походов на территории РФ, пройденных по программе первого года занятий. Почему необходимо соблюдать правила организации и проведения туристских походов.

4.3. Организация туристского быта в походе.

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры.

4.4. Питание в туристском походе.

Питание в походе. Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.

Практические занятия. Расчет продуктов питания для двухдневного похода. Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала.

4.5. Правила движение в походе

Строй туристской группы. Почему на маршруте группа должна двигаться колонной, построение колонны, обязанности направляющего (проводника), замыкающего и остальных участников в летнем походе. Опасность отставания отдельных участников от группы.

Темп движения: нормальный темп движения и его изменения в течение дня, с течением дней в походе, в зависимости от грунта, почвы, рельефа, погоды и других условий.

Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные нормы весовых нагрузок для мальчиков, девочек; форма рюкзака и положение его центра тяжести; соблюдение равномерности в разгрузке участников с течением дней, разгрузка заболевшего участника, как дать отдых плечам во время движения с рюкзаком; типичные ошибки туристов при укладке рюкзака, его деформация при переноске.

Режим дня и режим движения в пешеходном походе; что такое ходовой час, количество и распределение ходовых часов в течение дня в начале, в середине, в конце похода, в жаркую и холодную погоду, в зависимости от других условий на маршруте. Режим движения группы на подъемах в зависимости от их крутизны. Режим дня на дневках. Значение хронометрирования (протокола движения) для ориентирования на местности; как определить среднюю скорость движения группы в различных условиях.

Движение по дорогам и тропам. Основные правила поведения туриста в строю, обеспечение безопасности при движении по автомагистралям. Шаг, темп, интервал, положение корпуса и рук. То же при движении по дорогам и тропам, при подъемах и спусках с невысоких гор.

Движение без дорог и троп на равнине. Характеристика типичных естественных препятствий при движении по травянистой поверхности, по песку, мокрому грунту, кустарникам, по каменистой поверхности, по болотам; положение корпуса, шаг, темп, интервал, использование альпенштока, разведка и маркировка пути.

Движение в таежной зоне. Характеристика типичных естественных препятствий на лесных и горно-таежных участках маршрутов. Особенности ориентирования в тайге. Шаг, темп, интервал, изменения в режиме движения, разведка и маркировка пути, техника преодоления завалов, густых зарослей, заболоченных участков тайги.

Движение в горах. Подъемы и спуски по крутым травянистым склонам в различных условиях. Разведка, маркировка, выбор пути движения «в лоб» и «серпантинном». Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки.

Движение по осыпям и каменным «рекам». Виды осыпей, их характеристика. Разведка, маркировка, выбор пути. Движение вверх и вниз «в лоб» и «серпантинном». Подъемы и спуски по скальному гребню, по желобу. Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки (использование альпенштока, веревочных перил). Правила безопасности и поведение туристов при падении камней.

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, связанные с переправами через реки. Виды и способы переправ. Разведка места и оценка доступности переправы избранным способом.

Переправы по кладям, бревнам: наведение переправы, проверка, порядок, страховка. Переправа через спокойную воду вплавь, с грузовым плотиком — саликом. Переправа через бурную горную реку по камням: выбор места, проверка, порядок движения, страховка.

Общее представление о навесной переправе. Применение веревки и альпенштока в туристских походах. Основные узлы и грудная обвязка.

Броды через равнинные и горные реки: разведка места брода, проверка, порядок и способ прохождения, виды и способы страховки и самостраховки на броде.

Виды, содержание и правила соревнований юных туристов по туристской технике.

Практические занятия. Общефизическая подготовка, вязка узлов, отработка приемов страховки альпенштоком.

4.6. Походы.

Туристский поход – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Определение цели и района похода.

Основные параметры бескатегорийных маршрутов. Виды и характеристика естественных препятствий таежных, тундровых и горных маршрутов. Основные формы горного рельефа. Горный словарь туриста.

Требования к участникам походов: морально-волевая, физическая, техническая и краеведческая подготовленность участника. Взаимопомощь туристов, понятие о само- и взаимостраховке. Законы туристской дружбы. Волевые качества туриста, контрольные физические нормативы, психологическая совместимость.

4.7. Подведение итогов похода

Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Обработка собранных материалов.

Практические занятия

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Оформление спортивных разрядов участникам похода.

5. Основа гигиены и оказание первой помощи.

Повторение гигиенических правил туриста.

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего.

Практические занятия. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего

Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение.

5.1. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Переноска пострадавшего при травмах различной локализации. Организация транспортировки и переноски пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на бухте веревки, вдвоем на поперечных палках, переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль за соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.

Практические занятия. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитаря группы.

6. Лыжная подготовка

6.1. Основа техники лыжных ходов

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка при спусках, скользящий шаг, повороты, отталкивания ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами.

Фазовый состав и структура движений лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

Новинки лыжного инвентаря, мазей, парафинов. Способы применения мазей, парафинов. Подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям.

6.2. Правила соревнований по технике лыжного туризма

Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанции – лыжные». Основные разделы регламента. Положения о соревнованиях. Классификация соревнований. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований. Условия проведения соревнований. Правила прохождения дистанции.

Практические занятия:

Оглашение штрафов на этапах во время тренировочных занятий, выступление воспитанников в роли судьи во время проведения учебно - тренировочных стартов, тестовые задания.

6.3. Техника и тактика прохождения дистанции по лыжному туризму

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Работа на лыжах между этапами, во время прохождения различных этапов. Переправа снаряжения в том числе лыж с исходного на целевой берег. Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Практические занятия

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела и лыж при преодолении этапов:

без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам на лыжах;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельные перила), навесная переправа с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам на лыжах и без лыж с

наведением и снятием перил; траверс; подъем – траверс – спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

Изучение техники вязания узлов по назначению. Спортивное и прикладное значение узлов.

7. Общая и специальная физическая подготовка.

7.1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, сердце и сосуды. Дыхание. Органы пищеварения. Нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий туристским многоборьем.

7.3. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Легкая атлетика

Бег на дистанции 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки – 2000 м, мальчики – 2500 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Подвижные игры и спортивные игры

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах, изучение техники поворотов на месте и в движении, прохождение на лыжах дистанции 1500 м, 3000 м на время, катание с гор, спуски и подъемы на склонах различной крутизны, повороты и торможение во время спусков. Лыжные падения.

Посещение бассейна, плавание. Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, заплывы на 25 м, 50 м на время.

Работа с тренажерами на площадках парка им. Гагарина для повышения ОФП.

Посещение городского катка

7.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 300 м. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности.

Бег по дистанции «Техника пешеходного туризма» в среднем темпе до 300 м, с преодолением не менее 5 технических этапов.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Преодоление этапа «Параллельная переправа» (15-20 м) с максимальной скоростью с интервалами отдыха – 4-6 раз. Преодоление этапа «Подъем» (20 м) – 4-6 раз.

Упражнения для развития ловкости

Переправа по бревну через канаву; переправа по качающемуся бревну. Расхождение двух участников на одном бревне.

Командное прохождение этапов «Параллельная переправа», «Гать», «Кочки».

Упражнения для развития силы Подтягивание на перекладине: мальчики – на высокой, девочки – на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре.

Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Подтягивание, поднимание ног из положения в висе на натянутых веревочных перилах. Конкурсы на натянутых веревочных перилах: «Кто самый сильный?», «Рукоход», «Переправа без снаряжения».

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

3-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика
1.	ВВЕДЕНИЕ. ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ КАК ВИД СПОРТА	4	1	3
1.1.	Классификация видов туризма. ТБ и правила поведения туриста.	2	-	2
1.2.	Нормативные документы по пешеходному туризму	1	1	-
1.3.	Техника безопасности и правила поведения туристов на занятиях	1	-	1
2.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА	54	3	51
2.1	Личное снаряжение туриста-пешеходника	1	1	-
2.2	Групповое снаряжение	1	1	-
2.3.	Технико-тактическая подготовка			
2.3.1.	ТТП к дистанции-пешеходная-лично-командная	6		6
2.3.2.	ТТП к дистанции-пешеходная-связки	10	-	10
2.3.3.	ТТП к дистанции-пешеходная-группа	6	-	6
2.4.	Наведение этапов	6	-	6
2.5.	Туристские слеты и соревнования	22	-	22

2.6.	Техника горного туризма	2	1	1
3.	Специальная подготовка по спортивному ориентированию	24	4	20
3.1.	Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию	1	1	-
3.2.	Условные знаки спортивных карт	8	1	7
3.3.	Техника ориентирования	6	1	5
3.4.	Тактика ориентирования	6	1	5
3.5.	Соревнования	3	-	3
4.	Краеведение .	62	6	56
4.1.	Организация проведения походов. Подготовка похода. Планирование маршрута	2	2	-
4.2.	Питание в туристском походе	6	1	5
4.3.	Организация походного быта	8	1	7
4.4.	Походы	44	-	44
4.5.	Подведение итогов похода	2	2	-
5.	Основы гигиены и оказание первой помощи	12	3	9
5.1.	Основные приемы оказания первой помощи	2	-	2
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль	2	2	-
5.3.	Приемы транспортировки пострадавшего	8	1	7
6.	Лыжная подготовка	42	2	40
6.1.	Техника ходьбы на лыжах	14	1	13
6.2.	Правила соревнований по ТЛТ	1	1	-
6.3.	Техника и тактика прохождения дистанции по лыжному туризму	27	-	27
7.	Общая и специальная физическая подготовка.	54	-	54
7.1.	Общая физическая подготовка	18	-	18
7.2.	Спортивные игры, эстафеты	14	-	14
7.3.	Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка	22	-	22
	ИТОГО за период обучения:	252	19	233

Содержание программы «ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ» 3-й год обучения

1. Пешеходный туризм как вид спорта

1.1. Классификация видов туризма.

Роль государства и органов образования в развитии спорта и детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм, конный и др. Характеристика каждого вида туризма. Понятие о спортивном туризме.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе, формирование навыков здорового образа жизни.

Волевые усилия и их значение в спортивном туризме. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма, традиции спортивно-туристского коллектива.

Практические занятия

Выполнение тестовых заданий по .Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения всей дистанции (техника пешеходного туризма личная и командная, соревнования связок, эстафеты).

Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения каждого технического этапа дистанции (контрольно-туристский маршрут).

1.2. Нормативные документы по пешеходному туризму

Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по пешеходному туризму на личных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте. Характеристика дистанций 1-го и 2-го классов. Разрядные требования по пешеходному туризму. Права и обязанности участников. Агитационное значение соревнований. Нормативы на значки «Юный турист России» и «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму (в группе дисциплин «маршрут» и группе дисциплин «дистанция»).

1.3. Техника безопасности и правила поведения туристов на занятиях. Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности по пешеходному туризму, спортивному ориентированию, при проведении многодневного туристского слета, похода. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Меры личной безопасности в различных ситуациях. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением. Практические занятия.

Формирование практических навыков и умений соблюдения техники безопасности на занятиях по туристскому многоборью.

Основы правил по технике безопасности при проведении занятий по ориентированию на местности. Контрольное время, границы полигона. Организация поиска условно заблудившихся.

Отработка техники преодоления естественных препятствий, заболоченных участков.

2.Специальная туристская подготовка

2.1. Личное снаряжение туриста-пешеходника

Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста-пешеходника. Специальное туристское снаряжение. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение.

Снаряжение для многодневного слета, похода: одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж.

Понятие о походном снаряжении. Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Хранение и использование личного снаряжения.

Практические занятия

Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения: (карабинов, рукавиц, прусика самостраховки) на себе. Приведение снаряжения в рабочее или транспортное состояние.

Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода: проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям.

2.2. Групповое снаряжение туриста-пешеходника

Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатки. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник, топоры, пилы и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Хранение и использование группового снаряжения.

Практические занятия

Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Формирование ремонтного набора.

2.3. Техничко-тактическая подготовка.

2.3.1.Техничко-тактическая подготовка к дистанции – пешеходная – лично – командная

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры этапов,

способы их прохождения. Учет индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Практические занятия

Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Формирование умений и навыков работы на дистанции личником:

без специального туристского снаряжения: подъем по склону, спуск, подъем - траверс - спуск с альпенштоком; «маятник»; гать;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельные перила) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке на самостраховке.

Изучение техники вязания узлов: «двойной проводник», «шкотовый», «стремя», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

Практические занятия

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов:

без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну, этапы: «Бабочка», «Расходящиеся перила», «ромб»;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельные перила), навесная переправа с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями, спуск, подъем с наведением и снятием перил.

Изучение техники вязания узлов по назначению. Спортивное и прикладное значение узлов.

2.3.2. Техничко-тактическая подготовка к дистанции – пешеходная – связки.

Организация работы связками (ММ, МЖ, ЖЖ) на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов. Тактика прохождения различных этапов в связках. Распределение обязанностей в связке. Взаимодействие участников на дистанции, взаимопомощь. Организация командной страховки на вертикальных и горизонтальных перилах.

Практические занятия

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Формирование умений и навыков работы на дистанции связками, организация страховки:

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; разведение костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенными судьями; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание первой доврачебной помощи;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельные перила), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс на самостраховке; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями, организация сопровождения. на этапах: навесная переправа, параллельные перила, бревно.

2.3.3. Техничко-тактическая подготовка к дистанции – пешеходная - группа

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика индивидуального прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» и «страхуемый». Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (сдерживания) с целевого берега.

Организация самостраховки на вертикальных перилах. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Практические занятия.

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Переправа первого участника на подъеме.

2.4. Наведение этапов

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; разведение костра; переправа по веревке с перилами (параллельные перила), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание медицинской доврачебной помощи;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельные перила), навесной переправе, наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями, траверс склона с наведением и снятием перил, организация сопровождения на всех вышеперечисленных этапах.

С наведением перил: подъем с самостраховкой; спуск с самостраховкой. Навесная переправа с самонаведением и снятием.

2.5. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слёте и соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей. Организация туристского быта на соревнованиях.

Практические занятия

Зачетные соревнования по пешеходному туризму. Участие в соревнованиях по спортивному туризму городского (районного) масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях.

Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, в конкурсе туристских самоделок.

2.6. Техника горного туризма

Движение в горах. Подъемы и спуски по крутым травянистым склонам в различных условиях. Разведка, маркировка, выбор пути движения «в лоб» и «серпантин». Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки.

Движение по осыпям и каменным «рекам». Виды осыпей, их характеристика. Разведка, маркировка, выбор пути. Движение вверх и вниз «в лоб» и «серпантин». Подъемы и спуски по скальному гребню, по желобу. Шаг,

темп, интервал, режим движения, способы страховки (использование альпенштока, веревочных перил). Правила безопасности и поведение туристов при падении камней.

3. Ориентирование на местности

3.1. Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию

Ориентирование по выбору (туристское). Условия. Правила соревнований ориентирования по выбору. Контрольное время. «Стоимость» КП. Подведение результатов.

Практические занятия

Знакомство с картографическими и видеоматериалами соревнований ориентирования по выбору.

Действия участника на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

3.2. Условные знаки спортивных карт

Виды условных знаков. Масштабные, внесматштабные, линейные, площадные знаки. Группы условных знаков: населенные пункты, гидрография, дороги, растительный покров. Рельеф, виды горизонталей, высота сечения. Изображения различных форм рельефа (гора, вершина, хребет, лощина).

Практические занятия

Топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по

практическому ориентированию. Изучение на местности изображения реальных объектов. Знакомство с различными формами рельефа.

3.3. Техника ориентирования

Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом. Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту,

измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, прямая и обратная засечка, техника бега, техника «взятия» КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП.

Практические занятия

Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности. Ориентирование на маркированной трассе.

3.4. Тактика ориентирования

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

Практические занятия

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

3.5. Соревнования по спортивному ориентированию

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований.

Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов.

4. Краеведение.

Рельеф, реки, полезные ископаемые. Административное деление края. Охрана природы, исторические и памятные достопримечательности. Видео- и фотосъемка в туристском походе.

Практические занятия

Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей. Создание виртуальных экскурсий.

4.1. Организация проведения походов.

Подготовка к походу. Планирование маршрута.

Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Определение цели и района похода. Самостоятельное распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута.

Практические занятия

Изучение района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчетов о походе.

Разработка маршрута при помощи картографического материала, составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения. Расчёт необходимого количества продуктов с учетом их калорийности при помощи компьютерных приложений.

4.2. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе. Организация питания в многодневном походе. Самостоятельное составление меню и списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Практические занятия

Составление графика дежурств. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

4.3. Организация туристского быта

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря:

планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток, размещение в них вещей. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Организация ночлега. Поведение на водоемах.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

4.4. Походы

Туристский поход – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Определение цели и района похода.

Основные параметры бескатегорийных маршрутов. Виды и характеристика естественных препятствий таежных, тундровых и горных маршрутов. Основные формы горного рельефа. Горный словарь туриста.

Требования к участникам походов: морально-волевая, физическая, техническая и краеведческая подготовленность участника. Взаимопомощь туристов, понятие о само- и взаимостраховке. Законы туристской дружбы. Волевые качества туриста, контрольные физические нормативы, психологическая совместимость

4.5. Подведение итогов похода

Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Обработка собранных материалов.

Практические занятия

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Оформление спортивных разрядов участникам похода.

5. Основы гигиены и первая помощь

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.

Практические занятия

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

5.1. Основные приемы оказания первой помощи

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

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Обеззараживание питьевой воды различными способами.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма. Силовая подготовка. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Режим питания.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Приемы транспортировки пострадавшего

Травматизм и заболевания в спортивном туризме. Понятие «первая помощь». Первая помощь при различных травмах: переломах, вывихах, кровотечениях. Иммобилизация.

Тепловой и солнечный удар, ожоги. Первая помощь утопающему, обмороженному,

пораженному электрическим током. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления. Обработка ран, повязки и перевязки.

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера травмы и места повреждения, его состояния, от количества транспортирующих. Транспортировка в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем и группой на шестах со штормовками, на носилках-плетенках из веревок. Изготовление носилок из шестов, волокуш и лыж.

Способы переноски пострадавшего при травмах различной локализации. Положение пострадавшего при переноске по склонам вниз, вверх, по ровной местности, вброд.

Практические занятия

Оказание первой помощи условно пострадавшему: определение травмы, диагноза, наложение простейших повязок, обработка ранок, ссадин, мозолей. Изготовление носилок, транспортировка условно пострадавшего.

Первая помощь при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Обеззараживание питьевой воды различными способами. Приемы транспортировки пострадавшего.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

6. Лыжная подготовка

6.1. Техники лыжных ходов

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка при спусках, скользящий шаг, повороты, отталкивания ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами.

Фазовый состав и структура движений лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

6.2. Правила соревнований по технике лыжного туризма

Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанции - лыжные». Основные разделы регламента. Положения о соревнованиях.

Классификация соревнований. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований.

Условия проведения соревнований. Правила прохождения дистанции.

Практические занятия:

Оглашение штрафов на этапах во время тренировочных занятий, выступление воспитанников в роли судьи во время проведения учебно – тренировочных стартов, тестовые задания.

6.3. Техника и тактика прохождения дистанции по лыжному туризму

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Работа на лыжах между этапами, во время прохождения различных этапов. Переправа снаряжения в том числе лыж с исходного на целевой берег. Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Практические занятия

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела и лыж при преодолении этапов:

без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам на лыжах;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельные перила), навесная переправа с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам на лыжах и без лыж с наведением и снятием перил; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному

бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

Изучение техники вязания узлов по назначению. Спортивное и прикладное значение узлов.

7. Общая и специальная физическая подготовка (данный раздел дети готовят самостоятельно при помощи информации, взятой из литературных источников, из сетей интернет).

7.1. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития силы

Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре.

Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Подтягивание, поднимание ног из положения в висе на натянутых веревочных перилах. Конкурсы на натянутых веревочных перилах: «Кто самый сильный?», «Рукоход», «Переправа без снаряжения».

Практические занятия

Легкая атлетика

Бег на дистанции 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки - 2000 м, мальчики - 2500 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

7.2. Спортивные игры

Подвижные игры и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол.

Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах, изучение техники поворотов на месте и в движении, прохождение на лыжах дистанции 1500 м, 3000 м на время, катание с гор, спуски и подъемы на склонах различной крутизны, повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

Посещение бассейна, плавание. Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, заплывы на 25 м, 50 м на время.

Работа с тренажерами на площадках парка им. Гагарина для повышения ОФП. Посещение городского катка

7.3. Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 300 м. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности.

Бег по дистанции «Техника пешеходного туризма» в среднем темпе до 300 м, с преодолением не менее 5 технических этапов.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Преодоление этапа «Параллельная переправа» (15-20 м) с максимальной скоростью с интервалами отдыха - 4-6 раз. Преодоление этапа «Подъем» (20 м) - 4-6 раз.

Упражнения для развития ловкости

Переправа по бревну через канаву; переправа по качающемуся бревну. Расхождение двух участников на одном бревне.

Командное прохождение этапов «Параллельная переправа», «Гать», «Кочки».

Упражнения для развития силы

Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре.

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

Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Подтягивание, поднимание ног из положения в висе на натянутых веревочных перилах. Конкурсы на натянутых веревочных перилах: «Кто самый сильный?», «Рукоход», «Переправа без снаряжения».

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе.

1.4. Планируемые результаты программы:

- освоение обучающимися навыков прохождения пешеходных коротких дистанций 1-2 класса (этапы «навесная переправа», «спуск»,

- «бревно», «маятник», «траверс по зацепам», «траверс по горизонтальным перилам», «параллельные перила», «узлы»),

- навыков прохождения дистанции спортивного ориентирования по младшей возрастной группе в летнее время (в дисциплинах «выбор», «заданное направление»);

- приобретение базовых знаний о природных, исторических и административных особенностях родного края, принципах и приемах соблюдения гигиены, оказания первой помощи при легких повреждениях (неглубоких порезах, мозолях, ожогах и обморожениях 1 степени, легком переохлаждении и перегреве) физическое совершенствование.

К концу реализации общеобразовательной программы обучающиеся **должны** приобрести поведенческие навыки сотрудничества и взаимопомощи, ответственного отношения к спортивному инвентарю, природоохранной деятельности (соблюдение чистоты в природной среде, утилизация мусора).

Предусматривается педагогическая диагностика способностей, талантов и возможностей обучающихся, определение начального общего уровня физического и функционального развития. Диагностика проводится в соответствии с «Мониторингом результативности обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Пешеходный туризм». (далее - «Мониторинг результативности»). Диагностика проводится 3 раза в течение учебного года - в начале учебного года (начальная (входная) диагностика), в течение периода обучения (промежуточная диагностика) и в конце учебного года (итоговая диагностика). Мониторинг включает в себя теоретическое тестирование, проводимое в учебном кабинете, выполнение физических упражнений в спортивном зале, выполнение технических приемов спортивного туризма и спортивного ориентирования - на соответствующих дистанциях и выполнение конкурсных заданий на тематических мероприятиях (по краеведению, основам оказания первой помощи). При этом тестирование выполняется трижды ежегодно по вышеуказанной схеме, а выполнение физических упражнений, технических приемов и конкурсных заданий выполняются на текущих итоговых мероприятиях (контрольных занятиях) и дают повышающие коэффициенты к результату тестирования.

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график программы подразумевает общий объем учебных часов - 756 часов. Количество учебных недель - 36, по 3 занятия в неделю продолжительностью (1+3+3) академических часа с двумя 10-минутными перерывами. Начало учебного года - 1 сентября, окончание - 26 мая.

Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время.

В каникулярное время с обучающимися проводятся массовые мероприятия (экскурсии, походы, экспедиции, участие в соревнованиях, олимпиадах и различных конкурсах).

Методами обучения при работе с обучающимися по данной программе являются словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный и репродуктивный методы, а также исследовательский и игровой. В качестве методов воспитания выступают стимулирование и мотивация, убеждение и поощрение.

В период занятий создаются условия для активной социальной адаптации обучающихся. За 3 года занятий обучающимся необходимо овладеть набором базовых и углубленных знаний, умений и навыков по спортивному туризму, краеведению, основами гигиены, оказания первой помощи и физической культуре.

Календарные сроки начала и окончания учебного года, сроки каникул:

Периоды	Продолжительность	Содержание деятельности
01.09.2025- 24.10.2025	8 учебных недель	Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
25.10.2025- 02.11.2025	9 календарных дней	Организация и проведение экскурсий, походов, экспедиций, познавательных игр, участие в различных конкурсах и т.д.
03.11.2025- 30.12.2025	8 учебных недель	Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
31.12.2025- 11.01.2025 (зимние каникулы)	12 календарных дней	Организация и проведение экскурсий, походов, экспедиций, познавательных игр, участие в различных конкурсах и т.д.
12.01.2026- 27.03.2026	11 учебных недель	Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
28.03.2026- 05.03.2026 (весенние каникулы)	9 календарных дней	Организация и проведение экскурсий, походов, экспедиций, познавательных игр, участие в олимпиадах и различных конкурсах и т.д.
06.04.2026- 26.05.2026	7 учебных недель	Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

2.2. Условия реализации программы

Занятия проводятся в кабинете МБУ ДО СДиЮТиЭ, спортивном зале МБУ СОШ №22, на территории МБУ СОШ №20 (теоретические, практические занятия) и на местности в окрестностях города Октябрьского (хребет Нарыш-тау, г. Лысая, СОК «Спартак» и пр.). Для успешного выполнения образовательной программы предполагается тесное сотрудничество с педагогами других школ города при проведении спортивно-массовых мероприятий.

материально-техническое обеспечение программы комплектуется в соответствии с «Рекомендуемым перечнем учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря» и «Рекомендуемым перечнем личного туристского снаряжения обучающегося»; **информационное сопровождение** в социальных сетях и мессенджерах: текстовой, фото и видеоинформацией (при условии наличия Соглашений на обработку и хранение персональных данных); осуществляется путем обмена информацией через тематические группы данных);

обеспечение безопасности образовательной деятельности достигается через использование страховочного снаряжения: веревок, касок, страховочных систем, страховочно-спусковых устройств, карабинов, защитных перчаток и рукавиц, матов с толщиной поролона не менее 30 см. (допускается 2 слоя меньшей толщины). При проведении

занятий по спортивному туризму рекомендуется привлечение дополнительного педагога для одновременной страховки обучающихся, стартующих в парных забегах;

организационное сопровождение предполагает выезды на учебно-тренировочные сборы и соревнования на специализированные спортивно-туристские полигоны, в лагеря полевого и стационарного типа с возможностью организации в них дистанций по спортивному туризму и спортивному ориентированию, наличием в них стационарных или мобильных (палатки) помещений для конкурсной программы по оказанию первой помощи и краеведению, спортивных сооружений для общей и специальной физической подготовки (площадки для спортивных игр, шведские стенки, брусья и т.п.). Учебно-тренировочные маршруты по программе организуются в соответствии с возрастом и уровнем подготовки обучающихся - предполагается участие в степенных некатегорийных маршрутах, как на территории домашнего региона, так и за его пределами в зависимости от материально-технических возможностей их организации и проведения;

кадровое обеспечение реализации программы предусматривает привлечение педагогов дополнительного образования, в совершенстве владеющих приемами спортивного туризма и спортивного ориентирования, обладающих знаниями по краеведению и приемам оказания первой помощи и владеющими данными приемами. Для наиболее продуктивной работы рекомендуется привлекать к работе узких специалистов: краеведов (историков, этнографов, биологов и экологов), медиков (преподавателей медицинских учреждений, преподавателей ОБЖ). При организации поездок на учебно-тренировочные сборы и при проведении учебно-тренировочных маршрутов рекомендуется привлечение родителей обучающихся в роли помощников руководителя, в качестве сопровождающего лица для своего ребенка к месту проведения выездных мероприятий (соревнований, учебно-тренировочных сборов) и обратно.

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, работающих по туристско-краеведческой и физкультурно-спортивной направленностям. Программа может использоваться педагогами общеобразовательных учреждений для подготовки обучающихся к школьным туристским слетам.

Программа состоит из пояснительной записки, учебно-тематического плана занятий, содержания программы, перечня оборудования, снаряжения и инвентаря, необходимого для ее реализации, списка рекомендуемой литературы для педагога и обучающихся, перечня форм контроля по программе, списка учебно-методических комплексов, мониторинга результативности обучения, календарно-тематического плана программы, списка использованных источников и литературы.

В туристическом объединении создана своя библиотека, состоящая из научно-популярной литературы, учебникам, специальной литературы, энциклопедий, определителей, электронных пособий, журналов и учебно-методических пособий, учебно-исследовательских работ, которая ежегодно пополняется. При участии обучающихся для каждой темы программы разработаны учебно-дидактические игры.

Перечень учебно-методических пособий как информационный ресурс:

1. И. А. Самарина. Основы туристско-экологической деятельности учащихся. М. 2012.
2. Ф. Г. Багаутдинова. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. М. 2012.
3. Э. А. Макарович. Туристские походы выходного дня. Минск 2011.
4. В. М. Куликов, Л. М. Ротштейн. Школа туристских вожаков. М. 2012.
5. Словарь юного туриста. М. 2013.
6. Туристические словари;
7. Правила вида спорта «спортивный туризм» от 22 апреля 2021 г.

Видеофильмы

1. Рюкзаки Сборка рюкзака Подгонка рюкзака по спине <https://www.youtube.com/watch?v=UxZ-sNFQ9Hs>
2. Вязка узлов <https://www.youtube.com/watch?v=xIBqjwxrsnw>
3. Гимн Российской Федерации <https://www.youtube.com/watch?v=tNIMbHNtm7w>
4. Оказание первой помощи <https://lifel hacker.ru/first-aid/>
5. Маркировка веревки <https://www.youtube.com/watch?v=9tb-ayadquo>
6. Ориентируйтесь правильно! <http://orient-murman.ru/images/pdf/sweden1.pdf>

7. Должности в походе <https://www.youtube.com/watch?v=TaUDvhI24lM>
8. Комплекс упражнений для увеличения эластичности мышц <https://www.youtube.com/watch?v=UiERu2yeToY>
9. Этап переправа по бревну 1 и 2 классы дистанция пешеходная личная <https://www.youtube.com/watch?v=-1Z9Fbki6w>
10. Преодоление навесной переправы с восстановлением и наведением перил <https://www.youtube.com/watch?v=0N0XMGS-bCQ>
11. ПМП при ожогах, обморожениях, отравлениях. Транспортировка. <https://www.youtube.com/watch?v=29xLa3frdSQ>

2.3. Оценочные материалы

Определение уровня освоения программы выполняется поэтапно.

Первоначальным показателем является оценка теоретических знаний по каждому разделу. Оценка производится с помощью «Ключа к тестовым заданиям». Максимальное количество баллов по разделу соответствует 100% теоретических знаний, которые, в свою очередь, соответствуют определенному для каждого раздела и года обучения проценту освоения программы.

Следующим критерием успешности освоения программы является выполнение практической части, реализуемое на туристско-спортивных мероприятиях. Первым показателем, дающим повышающий коэффициент к результату тестирования, является участие в соревнованиях (конкурсах) по соответствующему разделу. Исключение составляет блок «Общая и специальная физическая подготовка»: поскольку по его разделам программой не предусмотрены соревнования. В нем повышающими коэффициентами является выполнение физических нормативов. Повышающий коэффициент по этому разделу подбирается вручную, в зависимости от уровня физической подготовленности.

Максимальная величина повышающего коэффициента за участие в туристско-спортивных мероприятиях соответствует 100% вовлеченности учащегося в запланированные и фактически реализованные педагогом (учебным учреждением) и предусмотренные программой мероприятия. В случае если учащиеся приняли участие в меньшем количестве соревнований (конкурсов), повышающий коэффициент пропорционально меняет величину в сторону уменьшения.

Следующим показателем успешности освоения содержания программы являются достижения учащихся. Приоритет отдается выполнению разрядов, предусмотренных программой (с учетом возраста учащихся - юношеских). По блокам разделов, по которым нет либо не предусмотрено выполнение разрядных норм («Краеведение», «Основы гигиены и оказания первой помощи») данный повышающий коэффициент отсутствует.

Индивидуальные величины результатов тестирования и повышающих коэффициентов заносятся в Протокол результатов группового годовичного мониторинга освоения содержания дополнительной общеразвивающей программы «Пешеходный туризм».

После этого производится подсчет процента освоения данного раздела каждым учащимся: результаты тестирования поочередно умножаются на повышающие коэффициенты результатов практической деятельности.

Определив процент освоения каждого раздела, переходим к определению уровня освоения программы в целом: суммируем все результаты блоков. Полученный результат соответствует следующим оценкам:

- 100-85% - высокий уровень, «отлично»; -84-70% - «хорошо»;
- 69-50% - «удовлетворительно»;
- менее 50% - «не удовлетворительно».

Средний процент по группе определяется суммированием всех результатов и делением на количество учащихся. Результаты каждого диагностического среза заносятся в итоговый протокол результатов годового мониторинга освоения дополнительной общеразвивающей программы «Пешеходный туризм». Вводный курс, дающей возможность отследить динамику каждого учащегося и всей группы в течение учебного года.

Полученные данные позволяют производить диагностику процесса обучения, вносить корректировки в образовательный процесс и прогнозировать его развитие.

2.4 Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Пешеходный туризм»

Рекомендуемый перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

№.	Наименование	Кол-во единиц
<i>Оборудование и снаряжение общетуристского назначения</i>		
1.	Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
2.	Баллоны газовые к горелке	Компл.
3.	Горелка газовая	3 шт.
4.	Каны (котлы) туристские	2 компл.
5.	Клеенка кухонная	2 шт.
6.	Коврик теплоизоляционный	Компл.
7.	Компостеры для отметки в карте	Компл.
8.	Костюм ветрозащитный	Компл.
9.	Костюм парадный	Компл.
10.	Костюм спортивный беговой	Компл.
11.	Лопата саперная в чехле	1 шт.
12.	Накидка от дождя	Компл.
13.	Номера участников (нагрудные)	Компл.
14.	Палатка туристская каркасная 3-4-местная	3 шт.
15.	Перчатки рабочие	Компл.
16.	Пила двуручная в чехле	1 шт.
17.	Посуда для приготовления пищи	Компл.
18.	Призмы для ориентирования на местности	Компл.
19.	Ремонтный набор в упаковке	Компл.
20.	Рукавицы костровые (брезентовые)	Компл.
21.	Спецполотно для носилок	1 шт.
22.	Стол� складные	Компл.
23.	Стульчики складные	Компл.
24.	Таганок костровый	2 шт.
25.	Тент хозяйственный	1 шт.
26.	Термос (3 л)	2 шт.
27.	Фляги для питьевой воды (5 л)	2 шт.
28.	Фонари налобные	14 шт.
<i>Специальное снаряжение</i>		
1.	Веревка основная (60 м)	10 шт.
2.	Веревка вспомогательная (30 м)	2 шт.
3.	Жумары	Компл.
4.	Карабин туристский стальной (с классической муфтой)	Компл.
5.	Карабин туристский дюралевый (с классической муфтой)	Компл.
6.	Карабин туристский дюралевый (автомат)	Компл.
7.	Каска защитная	Компл.
8.	Коврик туристский	14 шт.
9.	Куртка парадная утепленная	Компл.
10.	Полиспаст	2 шт.
11.	Репшнуры (2-3 м диаметром веревки 6-8 мм)	Компл.
12.	Система страховочная	Компл.
13.	Спальник	14 шт.
14.	Спецполотно(носилки)	2 шт.
15.	Тросик костровый	2 шт.
16.	Фонарь сигнальный	4 шт.
17.	ФСУ (для сдвоенной основной веревки)	4 шт.

Учебное оборудование, снаряжение и инвентарь

1.	Весы напольные	1 шт.
2.	Карандаши цветные, чертежные	Компл.
3.	Карты топографические учебные	Компл.
4.	Карты спортивные	Компл.
5.	Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
6.	Компьютер	1 шт.
7.	Курвиметр	10 шт.
8.	Проектор	1 шт.
9.	Рулетка 15-20 м	1 шт.
10.	Секундомер электронный	4 шт.
11.	Транспортир	Компл.
12.	Условные знаки спортивных карт	Компл.
13.	Условные знаки топографических карт	Компл.
14.	Фотокамера цифровая	1 шт.
15.	Штативы для фото-, видеоаппаратуры	Компл.
16.	Экран демонстрационный	1 шт.

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения обучающегося:

1. Блокнот и ручка.
2. Брюки ветрозащитные.
3. Варежки.
4. Ветрозащитный костюм.
5. Гермомешок для личного снаряжения.
6. Головной убор.
7. Лыжи с креплениями и ботинками.
8. Лыжная шапочка.
9. Лыжные палки.
10. Мазь от кровососущих насекомых.
11. Носки шерстяные.
12. Обувь спортивная (типа шиповки).
13. Очки солнцезащитные.
14. Перчатки рабочие.
15. Рукавицы брезентовые.
16. Рюкзак объемом 40 л.
17. Сидушка туристическая
18. Спортивный тренировочный костюм.
19. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
20. Тетради общие.
21. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
22. Фляжка или емкость для питьевой воды (1-1,5 л).
23. Шапка для занятий на улице в холодное время года.

2.5 Календарный план воспитательной работы на 2025-2026 учебный год

№	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
Модуль «Учебное занятие»			
1.	Участие в Первенстве города по СТ (дистанция-пешеходная-лично-командная)	Понимание ценности знаний и практических навыков, стремление к самосовершенствованию, активное участие в жизни МБУ ДО СДиЮТиЭ, приобретение навыков самостоятельного и рационального	18 октября 2025г.

		мышления	
2.	Участие в городских соревнованиях по СТ (дистанции-лыжные)	Повышение интереса учащихся к освоению лыжной техники и мастерству в технике лыжного туризма, повышение образовательного уровня, популяризация активной гражданской позиции.	Декабрь 2025г., февраль, март 2026г.
3.	Участие в первенстве республики Башкортостан по СТ на пешеходных дистанциях	Повышение спортивного мастерства, высших спортивных достижений	18-21 сентября 2025
Модуль «Детское объединение»			
4.	Участие в городском туристическом фестивале, посвященного Всемирному дню туризма «Турфест-2023».	Пропаганда туризма, как важного средства физического воспитания подрастающего поколения и распространения здорового образа жизни.	27 сентября 2025г.
5.	Организация и проведение городской отчетной туристско-краеведческой конференции «Люди идут по свету...»	Развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности.	15 ноябрь 2025г.
6.	Экскурсия в музей МБУ ДО СДиЮТиЭ	Содействие развитию творческой активности обучающихся, воспитание сознательного отношения к труду, к своему городу.	Октябрь 2025г.
7.	Организация и проведение квеста, посвященного Дню Победы в ВОВ	Формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования.	08 мая 2025г.
Модуль «Воспитательная среда»			
8.	День открытых дверей «Мы вам рады» в объединении «Пешеходный туризм»	Повышение интереса учащихся к изучению туристского мастерства, обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других.	01 сентября 2025г.
9.	Экскурсия в городской музей им.А.П.Шокурова	Расширение кругозора о родном крае, его истории. Активное содействие формированию гражданской позиции.	Ноябрь 2025 г.
10.	Беседа, посвященная Дню защитников Отечества	Активное содействие формированию гражданской позиции, любви в Родине.	21 февраля 2026г.
11.	Изготовление видео-поздравления к Международному женскому дню.	Обучение умениям и навыкам организаторской деятельности. Развитие творческого потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;	07 марта 2026г.
12.	Участие в бессмертном полку в День Победы	Активное содействие формированию гражданской позиции, любви в Родине	09 мая 2026г.
Модуль «Работа с родителями»			
13.	Организационное родительское собрание	Знакомство родителей с целями и задачами обучения по данной ДООП, особенностями	сентябрь

		организации учебного процесса, режимом работы и учебным графиком	
14.	Индивидуальные консультации для родителей	Решение вопросов социального и педагогического характера	в течение учебного года
15.	Открытые занятия для родителей	Знакомство родителей с промежуточными результатами работы объединения	Декабрь 2025г., апрель 2026 г.
16.	Итоговое родительское собрание	Подведение итогов работы объединения, знакомство с результатами итоговой аттестации обучающихся	май 2026 г.
Модуль «Профилактика»			
17.	Первичный инструктаж по ТБ, правилам пожарной безопасности, поведению на дорогах, поведению при угрозе ЧС и теракта	Повышение уровня конструктивного поведения обучающихся	сентябрь 2025г.
18.	Повторный инструктаж по ТБ, правилам пожарной безопасности, поведению на дорогах, поведению при угрозе ЧС и теракта	Повышение уровня конструктивного поведения обучающихся в общественных местах и дома	декабрь 2025г.
19.	Проведение бесед по правилам поведения в общественных местах в весеннее время, по правилам поведения у водоемов	Формирование социальной компетентности, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной деятельности;	март 2026 г.
20.	Проведение бесед по правилам поведения в походе, полевых условиях, правилам поведения у водоемов, у костра.	Воспитание сознательного отношения к труду, к природе. Развитие коммуникативного потенциала учащихся в процессе участия в совместных летних мероприятиях.	май 2026 г.
Модуль «Профориентация»			
21.	Диагностика интересов, склонностей и способностей, учащихся во время проведения учебных занятий по спортивному туризму	Оказание профориентационной поддержки учащимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности.	Сентябрь 2025 г.

Литература, рекомендуемая для педагогов

1. Аксельрод А.Ю. Скорее скорой. Пособие по оказанию первой медицинской помощи./А.Ю. Аксельрод. - Москва: «Медицина», 1990-80 с.
2. Буйлова Л.Н., Кагрина З.А., Филатова М.Н., Попова И.Н. Развитие личностив системе дополнительного образования и внеурочной деятельности. -М.: ООО «НОВОЕ ОБРАЗОВАНИЕ», 2014. - 120 с.
3. Вертышев Александр. Выбираем беговые лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки, лыжные мази. [Электронный ресурс]./ А.Вертышев. // Журнал «Лыжный спорт». URL: <https://www.skisport.ru/articles/read/64609/>.
4. Жмыхова Наталия Анатольевна. Быстрота как физическое качество и методы ее развития.[Электронный ресурс]. /Н.А.Жмыхова. //Социальная сеть работников образования nsportal.ru. 2014. URL: <http://https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/03/30/bystrota-kak-fizicheskoe-kachestvo-i-metody-ee>.
5. Как выбрать альпинистскую каску? И правильный уход за ней. [Электронный ресурс]./^po11ia. URL: <http://4sport.ua/articles?id=11702>
6. Как правильно собрать рюкзак. [Электронный ресурс].//Выбор туриста. URL: <http://vyborturista.ru/kak-pravilno-sobrat-rjukzak/>
7. Карабин (устройство). [Электронный ресурс]. //Википедия. Свободная энциклопедия. URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Карабин_\(устройство\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Карабин_(устройство))
8. Карта (схем) мышц тела человека. [Электронный ресурс]. //Тело человека. Массаж и растяжка мышц, избавление от боли, оздоровление, гимнастика. URL:<http://svoistva-tela.ru/html/myshtsy-tela-cheloveka.html>
9. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л.: Уроки ориентирования. /Ю.С.Константинов, О.Л.Глаголева. - Москва: ЦДЮТиК, 2005 - 328 с., илл
10. Константинов Ю.С.: Туристские слеты и соревнования учащихся. / Ю.С.Константинов. - Москва: ЦДЮТиК МО РФ, 2003-228 с., илл.
11. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. 3 изд. /Э.Э.Линчевский, Б.И.Жутовский - иллюстрации, ООО «Снаряжение». - Санкт-Петербург: Первая Академическая типография «Наука», 2012. - 204 с., илл.
12. Личное снаряжение туриста. [Электронный ресурс]. // znaytovar.ru. URL: <http://www.znaytovar.ru/s/Lichnoe-snarvazhenie-turista.html>
13. Оказание первой помощи пострадавшим. Практическое пособие от МЧС России. [Электронный ресурс]. Москва, 2015. URL: <http://86.mchs.gov.ru/document/451835>
14. Организация и методика учебных занятий по лыжной подготовке. [Электронный ресурс]. //Студопедия - Ваша школопедия. URL: https://studopedia.ru/19_12495_organizatsiya-i-metodika-uchebnih-zanyatiy-po-lizhnoy-podgotovke.html
15. Основы общей педагогики: Теория и методика воспитания: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / под ред. В.А. Сластенина. - 2-е изд., испр. -М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 336 с.
16. Педагогика. Учебное пособие для студентов педагогических вузов и педагогических колледжей / под ред. П.И. Пидкасистого. - М.: Педагогическое общество России, 1998. - 640 с.
17. Подласый И.П. Педагогика: Новый курс: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений в 2 кн. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. - Кн. 2: Процесс воспитания. - 256 с.
18. Походные кухонные принадлежности. [Электронный ресурс]. //На речных перекатах. URL: <http://naperekate.narod.ru/nature303.html>
19. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». [Электронный ресурс].//ГАРАНТ.РУ Информационно-правовой портал. 2017. URL:

<http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71571818/>

20. Радущкевич В.Л., Борисенко Л.В., Авдеева В.Г., с соавт. Первая медицинская помощь при дорожно-транспортных происшествиях: Учебно-методическое пособие для сотрудников ГИБДД МВД России. - Воронеж: АНО «ЦДМП», 2006. -108 с. 23.

21. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (Номер-код вид спорта 0840005411Я). [Электронный ресурс]. / Общероссийская общественная организация «Федерация спортивного туризма России». Москва, 2019.

22. Теплоухов В.В. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма (прохождение технических этапов). [Электронный ресурс]. / В.В. Теплоухов Свердловск, 1990. URL: <http://lib.ru/ALPINISM/rukowod.txt>

23. Техника и тактика туристских соревнований. [Электронный ресурс]. 2013. URL: <http://kzbydocs.com/docs/3584/index-119648-5.html>

24. Техника передвижения. [Электронный ресурс]./SURVINAT. Энциклопедия выживания. 2010. URL: <http://survinat.ru/2010/10/tehnika-peredvizeniya/#axzz3pwCWJLbB>

25. Условные знаки карт для спортивного ориентирования ISOM 2000. [Электронный ресурс]. /INTERNATIONAL ORIENTEERING FEDERATION 2000. Пер. с англ.: А Глушко, подготовка к печати: В.Глушко. URL: <http://www.moscompass.ru/news/rules/isom2000/>

26. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. [Электронный ресурс]. /Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. Москва, Издательский центр «Академия», 2000. URL: <https://studfiles.net/preview/6306083/>

27. Цветкова И.В.: Туристам. Книжка - раскраска и книжка - подсказка маленьким любителям путешествий. / И.В.Цветкова. - Центр детско-юношеского туризма Российской Федерации. - 14с.

Литература, рекомендуемая для учащихся

1. Аксельрод А.Ю. Скорее скорой. Пособие по оказанию первой медицинской помощи./А.Ю. Аксельрод. - Москва: «Медицина», 1990-80 с.

2. Вертышев Александр. Выбираем беговые лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки, лыжные мази. [Электронный ресурс]./ А. Вертышев. // Журнал «Лыжный спорт». URL: <https://www.skisport.ru/articles/read/64609/>.

3. Жмыхова Наталия Анатольевна. Быстрота как физическое качество и методы ее развития.[Электронный ресурс]. /Н.А.Жмыхова. //Социальная сеть работников образования nsportal.ru. 2014. URL: <http://https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/03/30/bystrota-kak-fizicheskoe-kachestvo-i-metody-ee>.

4. Колесникова Л.В.: Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика./ Л.В.Колесникова. - Новокузнецк: Издательство ИПК, 2001 г. -72 с.

5. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л.: Уроки ориентирования. /Ю.С.Константинов, О.Л.Глаголева. - Москва: ЦДЮТК, 2005 - 328 с., илл.

6. Личное снаряжение туриста. [Электронный ресурс]. // znaytovar.ru. URL: <http://www.znaytovar.ru/s/Lichnoe-snaryazhenie-turista.html>

7. Походные кухонные принадлежности. [Электронный ресурс]. //На речных перекатах. URL: <http://naperekate.narod.ru/nature303.html>

8. Техника и тактика туристских соревнований. [Электронный ресурс]. 2013. URL: <http://kzbydocs.com/docs/3584/index-119648-5.html>

9. Техника передвижения. [Электронный ресурс]./SURVINAT. Энциклопедия выживания. 2010. URL: <http://survinat.ru/2010/10/tehnika-peredvizeniya/#axzz3pwCWJLbB>

10. Условные знаки карт для спортивного ориентирования ISOM 2000. [Электронный ресурс]. /INTERNATIONAL ORIENTEERING FEDERATION 2000. Пер. с англ.: А Глушко, подготовка к печати: В. Глушко. URL: <http://www.moscompass.ru/news/rules/isom2000/>

11. Цветкова И.В.: Туристам. Книжка - раскраска и книжка - подсказка маленьким любителям путешествий. / И.В. Цветкова. - Центр детско-юношеского туризма Российской Федерации. - 14с.

Список использованных источников и литературы

1. Закон РФ "Об образовании" от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. Устав МБУ ДО СДиЮТиЭ – 2015г.
3. Программа дополнительного образования детей «Юные туристы – многоборцы». М. 2011.
4. И. А. Самарина. Основы туристско-экологической деятельности учащихся. М. 2012.
5. Ф. Г. Багаутдинова. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. М. 2012.
6. Э. А. Макаревич. Туристские походы выходного дня. Минск 2011.
7. В. М. Куликов, Л. М. Ротштейн. Школа туристских вожakov. М. 2012.
8. Словарь юного туриста. М. 2013.
9. Ю.С. Константинов. Детско-юношеский туризм. М. 2012.
10. Е.А. Бочаров, Н.И. Бочарова. Ступени обучения выживанию. М. 2013
11. Аксельрод А.Ю. Скорее скорой. Пособие по оказанию первой медицинской помощи./А.Ю. Аксельрод. - Москва: «Медицина», 1990-80 с.
12. Цветкова И.В.: Туристам. Книжка – раскраска и книжка – подсказка маленьким любителям путешествий. / И.В.Цветкова. - Центр детско-юношеского туризма Российской Федерации. – 14с.
13. Колесникова Л.В.: Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика./ Л.В.Колесникова. – Новокузнецк: Издательство ИПК, 2001 г. – 72 с.
14. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л.: Уроки ориентирования. /Ю.С.Константинов, О.Л.Глаголева. - Москва: ЦДЮТиК, 2005 – 328 с., илл.
15. Константинов Ю.С.: Туристские слеты и соревнования учащихся. / Ю.С.Константинов. - Москва: ЦДЮТиК МО РФ, 2003-228 с., илл.
16. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. 3 изд. / Э.Э.Линчевский, Б.И.Жутовский – иллюстрации, ООО «Снаряжение». – Санкт-Петербург: Первая Академическая типография «Наука», 2012. – 204 с., илл.
17. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок)