

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
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

Четвертый год обучения

уровень программы: стартовый, базовый
возраст обучающихся: 9-15 лет
срок реализации: 5 лет
состав группы: до 15 человек
форма обучения: очная
программа реализуется на основе социального заказа
ID номер в Навигаторе: 428

Автор-составитель программы:

Ушаева Анна Павловна

педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

г. Октябрьский
2025

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы.....	6
1.3.1 Программа первого года обучения.....	7
Содержание 1-го года обучения.....	9
1.3.2 Программа второго года обучения.....	17
Содержание программы 2-го года обучения.....	18
1.3.3 Программа третьего года обучения.....	27
Содержание программы 3-го года обучения.....	28
1.4. Планируемые результаты.....	36
Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий.....	37
2.1. Календарный учебный график.....	37
2.2. Условия реализации программы.....	37
2.3. Формы аттестации.....	38
2.4. Оценочные материалы.....	39
2.5. Методические материалы.....	39
2.6. Рабочая программа воспитания.....	39
2.7 Календарный план воспитательной работы на 2025-2026 учебный год...	42
Список используемой литературы при составлении программы.....	45

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Туризм занимает важное место в учебно-воспитательной работе, в воспитании подрастающего поколения. Туристская деятельность способствует формированию активной жизненной позиции молодого человека. Туризм – исключительно ценное средство физического воспитания и активного отдыха человека на природе. В туристских походах учащиеся закаляют свой организм, укрепляют здоровье, развивают все физические качества: выносливость, силу, гибкость, скорость, координационные способности, приобретают прикладные навыки и умения ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий, самообслуживания и др.

Особые условия туристской деятельности способствуют воспитанию нравственных качеств личности: взаимоподдержки, взаимовыручки, организованности и дисциплины, принципиальности, чуткости и внимания к товарищам, смелости, стойкости и мужества, чувства долга и ответственности, высоких организаторских качеств.

Один из самых массовых видов туризма - это детско-юношеский туризм, т.е. путешествия детей, в т.ч. школьников, в возрасте от 7 до 15 лет с различными целями. Специалисты считают, что в перспективе детско-юношеский туризм может и должен стать одним из приоритетных направлений развития туризма в России.

Велика роль путешествий и в обеспечении многостороннего развития физических качеств школьников. Именно походы, поездки, экскурсии дают подрастающему поколению возможность для повышения своего уровня развития различных физических качеств. Важен туризм и как средство снятия физической усталости, психологического напряжения и стрессов. Необходимо также отметить влияние детского туризма на развитие в подрастающем поколении коммуникабельности, самодисциплины, адаптации к условиям современной жизни.

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

Данная программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного приказом Министерством просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629, Уставом учреждения.

Направленность программы - туристско-краеведческая.

Актуальность программы заключается в уникальности использования гаджетов в образовательном процессе. Гаджеты из вредителей превращаются в орудие для получения новых знаний, для открытия новых талантов для становления всесторонне развитой личности.

Новизна программы заключается в том, что современное общество требует нового, инновационного подхода в образовательном процессе. Он должен основываться на интересах и принципах жизни детей существующего поколения. А современное поколение просто жить не может без своих гаджетов: телефонов, фотоаппаратов, планшетов, айфонов и т.д.

В связи с данной тенденцией мы не просто не запретили данные гаджеты на занятиях, но и нашли для них практическое, очень полезное применение. Мы включили их в работу во время занятий в секциях по туризму.

Таким образом, новизна и инновация данной программы также заключается в том, что для занятий с детьми мы активно используем инновационно-коммуникационные технологии (ИКТ).

Телефоны и планшеты помогают нам в поиске материала для изучения новой темы, дети знакомятся с информацией самостоятельно под руководством педагога.

Фотографы, выбранные из числа занимающихся, делают необходимые снимки во время занятий, соревнований, походов для того, чтобы на каникулах предложить нашему вниманию видеоролик или презентацию на тему: «Вот мы какие!», таким образом дети открывают свои творческие способности и занимаются уже проектной деятельностью.

Домашнее задание включает в себя поиск информации в интернете.

Маршруты для походов выходного дня, многодневных походов дети составляют самостоятельно при помощи интернета и GPS – навигаторов.

Результаты прохождения каждого теоретического раздела программы можно выяснить с помощью интерактивных тестов, созданных при помощи программ excel и power point .

Наряду с введением в программу ИКТ, мы также не забываем про здоровье сберегающие технологии. Поэтому в программу включены занятия в бассейне, на катке, на тренажерной площадке, установленной в парке им. Гагарина нашего города. Основная часть занятий проводится на свежем воздухе в парковых и лесных зонах города.

Адресатами программы являются школьники 9-15 лет, желающие заниматься спортом и изучать историю родного края.

Объем программы составляет 72 часа. 216 часов за весь период обучения. Данная программа рассчитана на 3 года. Предназначена для учащихся 3 – 9 классов.

Форма обучения – очная.

Программа имеет уровневую структуру. Подготовка спортсменов в программе разделена на следующие **этапы**: предварительной (базовой) подготовки - 1 год; начальной специализации в туристско-спортивной подготовке – 2 год; этап туристско-спортивного совершенствования и высших достижений - 3год.

Первый год обучения (базовый) предполагает преподавание основ спортивного туризма, ориентирования (топографическая подготовка), краеведения. Большое количество наглядного материала посредством презентаций, фото и видеоматериалов. При этом по окончании базовой подготовки предусматривается прохождение интерактивного тестирования по теоретической части курса, участие в соревнованиях: на дистанциях – пешеходная - группа, лично – командная, связка; лыжная - группа, лично – командная, связка 1-2 класса, а также участие в однодневном туристско-тренировочном походе, который заканчивается проектом. Проект заключается в создании отчета и видеофильма о походе.

Второй год обучения (начальной специализации) предполагает обучение техническим видам личной и командной техники пешеходного и лыжного туризма (видео уроки, практические занятия). При этом по окончании начальной подготовки предусматривается также интерактивный тест по теоретической части курса, участие в соревнованиях: на дистанциях 1-2 класса по спортивному туризму, спортивному ориентированию городского масштаба, а также участие в нескольких однодневных и двухдневных тренировочных туристских походах (проект).

Последний третий год обучения предполагает дальнейшее расширение и углубление знаний по туристско-спортивной подготовке; участие в зачетных туристских соревнованиях: дистанция пешеходная – лично-командная, группа, связки, дистанции лыжные, лично-командные, связки и группа 2-3 класса городского уровня; получение спортивных разрядов, участие в городском туристическом слете: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, туристской песни, туристских самоделок; подготовку организаторов туристского движения, судей соревнований (судей на дистанции, судей-хронометристов, помощника главного судьи этапа на дистанции по туристскому многоборью), создание фото и видео сборников по результатам полученных знаний.

Минимальный состав группы первого года обучения – 15 человек, второго года – не менее 10 человек, в последующие годы – не менее 8 человек. Занятия проводятся с полным составом группы, но по мере роста опыта занимающихся больше внимания уделяется групповым (2-3 человека) и индивидуальным занятиям, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация спортсмена – туриста.

Чтобы подвести итоги реализации программы после каждого года обучения планируется проведение контрольного интерактивного тестирования по теоретической части программы, участие в городских соревнованиях по технике пешеходного и лыжного туризма, в городском туристическом слете, проведение зачетного многодневного похода.

Основные формы реализации программы. Для реализации данной программы применяются разнообразные формы работы: беседы, семинары, спортивные тренировки, слёты, соревнования, походы, зачетные занятия, интерактивное тестирование. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность рекомендуется проводить на местности в форме соревнований, походов, лагерей. Программа предполагает активное взаимодействие педагога дополнительного образования, обучающегося, родителей, школьных педагогов и медицинского работника.

Режим занятий: Каждый год обучения – 1 занятие в неделю продолжительностью 2 академических часа.

1.2. Цель и задачи программы

Целью данной программы является воспитание, обучение, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, развитие одаренности и «творческой», формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Программа направлена на решение следующих задач:

- появление знаний, умений по спортивному туризму, а также необходимых туристских навыков с применением ИКТ;
- воспитание морально-волевых качеств, гражданственности, чувства любви к Родине;
- физическое развитие и целенаправленная физическая подготовка;
- формирование навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья.

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	Введение	2	2	-	-	-	-	-	-	-
2	Основы спортивного туризма	24	6	18	26	2	24	26	1	25
3	Ориентирование на местности	10	2	8	8	1	7	6	1	5
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	4	1	3	2	1	1	2	1	1
5	Общая и специальная физическая подготовка	14	4	10	14	1	13	14	-	14
6	Организация проведения походов	8	1	7	7	1	6	8	1	7
7	Лыжная подготовка	10	1	9	11	1	10	10	1	9
8	Проектная деятельность				4	1	3	6	1	5
	Общее количество часов за год	72	17	55	72	8	64	72	6	66

1.3.1 Программа первого года обучения

Учебный план 1-го года обучения

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение			
1.1.	Значение туризма, техника безопасности в туризме	1	1	-
1.2.	Воспитательная роль туризма	1	1	-
	Всего	2	2	-
2.	Основы спортивного туризма			
2.1.	Виды туризма (презентация)	1	1	-
2.2.	Нормативные документы по туристскому многоборью (самостоятельный поиск в интернете)	1	1	-
2.3.	Личное снаряжение туриста (создание интерактивного туриста)	2	1	1
2.4.	Групповое снаряжение туриста	2	1	1
2.5.	Технико-тактическая подготовка к дистанции - пешеходная - группа	5	0,5	4,5
2.6.	Технико-тактическая подготовка к дистанции - пешеходная – лично - командная	4	0,5	3,5
2.7.	Технико-тактическая подготовка к дистанции пешеходная - связки	5	0,5	4,5
2.8.	Туристские слеты и соревнования	4	0,5	3,5
	Всего	24	6	18
3.	Ориентирование на местности			
3.1.	Краткие сведения о спортивном ориентировании	1	1	
3.2.	Виды ориентирования, правила соревнований	1	1	
3.3.	Топографическая подготовка	2		2
3.4.	Техника ориентирования	2		2
3.5.	Тактика ориентирования	2		2
3.6.	Соревнования по спортивному ориентированию	2		2
	Всего	10	2	8

4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походе	1	1	
4.2.	Походная медицинская аптечка	1		1
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2		2
	Всего	4	1	3
5.	Общая и специальная физическая подготовка			
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	2	1	1
5.2.	Общая физическая подготовка	8	2	6
5.3.	Специальная физическая подготовка	4	1	3
	Всего	14	4	10
6.	Организация и проведение походов			
6.1.	Подготовка к походу	1		1
6.2.	Краеведение	1	1	
6.3.	Организация туристского быта	2		1
6.4.	Питание в туристском походе	1		1
6.5.	Туристские должности в группе	1		1
6.6.	Правила движения в походе	1		1
6.7.	Подведение итогов похода	1		1
	Всего	8	1	7
7.	Лыжная подготовка			
7.1.	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	1		1

7.2.	Краткие исторические сведения о возникновении лыж	1	1	-
7.3.	Краткая характеристика и основа техники лыжных ходов	2		2
7.4.	Правила соревнований по технике лыжного туризма	1		1
7.5.	Техника и тактика прохождения дистанции по лыжному туризму	5		5
	Всего	10	1	9
	Итого за период обучения:	72	8	64

Зачетный поход или многодневное мероприятие (лагерь) – вне сетки часов

Содержание 1-го года обучения

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.

1.2. Воспитательная роль туризма

Постановка целей и задач на учебный год. Роль занятий туристским многоборьем 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 занятие используются красочные презентации, призывающие к патриотизму и любви к родному краю.

Практические занятия

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

1.3. 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 туристскому многоборью 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 туристскому многоборью, ориентированию, в походе. Отработка навыков действий участников в нестандартных ситуациях.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

2. Основы туристского многоборья

2.1. Виды туризма

Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм, туристское многоборье. Особенности туристского многоборья. Видеофильмы, поиск в интернете необходимых материалов.

2.2. Нормативные документы по туристскому многоборью

Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по туристскому многоборью на личных, лично-командных, командных дистанциях и на контрольно-туристском маршруте. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Небольшой рассказ педагога. Домашняя работа в интернете.

2.3. Личное снаряжение туриста-многоборца

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.

Виды карабинов: без муфты, с закручивающейся муфтой, с автоматической и полуавтоматической закручивающейся муфтой.

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.

2.4. Групповое снаряжение туристов-многоборцев

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.

2.5. 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.

2.6. 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.

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. Распределение обязанностей в связке. Взаимодействие участников на дистанции, обязанности лидера и замыкающего участника, взаимопомощь. Организация самостраховки на вертикальных и горизонтальных перилах.

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.

2.8. 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. Ориентирование на местности

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. 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.

3.5. 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.

3.6. 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 (районного) масштабов.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походе

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Практические занятия

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

4.2. Походная медицинская аптечка

Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления. Поиск информации в интернете, подготовка докладов по разным видам травм, создание презентации.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. 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.

5.2. 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.

5.3. 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.

5.4. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристско-многоборцев.

Место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции 2,5-5 км. Бег «в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Плавание различными способами на дистанции до 200 м. Туристские однодневные походы.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Упражнения для развития ловкости

Ложные падения на лыжах. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Элементы скалолазания.

Упражнения для развития силы

Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Перетягивание каната.

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.

6. Организация и проведение походов.

6.1. 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.

6.2. Краеведение

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.

6.3. 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.

6.4. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе. Организация питания в одно-трехдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

6.5. Туристские должности в группе

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.

6.6. 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.

6.7. 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.

7. Лыжная подготовка

7.1. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь

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

7.2. 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.

7.3. 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.

7.4. 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.

7.5. 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.

7.6. 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.

1.3.2 Программа второго года обучения

Учебный план 2-го года обучения

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы спортивного туризма			
1.1.	Классификация видов туризма	1	1	-
1.2.	Нормативные документы по туризму	1	1	-
1.3.	Техника безопасности и правила поведения туристов на занятиях	1		1
1.4.	Личное снаряжение туриста	3		4
1.5.	Групповое снаряжение туриста	2		4
1.6.	Технико-тактическая подготовка к дистанции - пешеходная - группа	5		24
1.7.	Технико-тактическая подготовка к дистанции - пешеходная – лично - командная	5		36
1.8.	Технико-тактическая подготовка к дистанции пешеходная - связки	4		32
1.9.	Туристские слеты и соревнования	4		40
	Всего	26	2	24
2.	Ориентирование на местности			
2.1.	Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию	1	1	
2.2.	Условные знаки спортивных карт	1		1
2.3.	Техника ориентирования	1		1
2.4.	Тактика ориентирования	2		2
2.5.	Соревнования по спортивному ориентированию	3		3
	Всего	8	1	7
3.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
3.1.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	1	
3.2.	Приемы транспортировки пострадавшего	1		1
	Всего	2	1	1
4.	Общая и специальная физическая подготовка			
4.1.	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности	1	1	
4.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	2	2	
4.3.	Общая физическая подготовка	6	1	5

4.4.	Специальная физическая подготовка	5	-	5
	Всего	14	4	10
5.	Организация проведения походов			
5.1.	Подготовка к походу	2		2
5.2.	Краеведение	1	1	
5.3.	Организация туристского быта	2		2
5.4.	Питание в туристском походе	1		1
5.5.	Подведение итогов похода	1		1
	Всего	7	1	6
6.	Лыжная подготовка			
6.1.	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	1		1
6.2.	Анализ соревновательной деятельности	1	1	
6.3.	Основа техники лыжных ходов	4		4
6.4.	Правила соревнований по технике лыжного туризма	1		1
6.5.	Техника и тактика прохождения дистанции по лыжному туризму	4		4
	Всего	11	1	10
7	Проектная деятельность			
7.1	Виды проектов	1	1	
7.2.	Создание проектов	3		3
	Всего	4	1	3
	Итого за период обучения:	72	8	64

Зачетный поход или многодневное мероприятие (лагерь) – вне сетки часов

Содержание программы 2-го года обучения

1. Основы спортивного туризма

1.1. Классификация видов туризма

Виды туризма.

Виды, в которых результат определяются 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). Информация предоставляется в виде презентаций.

1.2. Нормативные документы по спортивному туризму

Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по спортивному туризму на личных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте. Характеристика дистанций 1-го и 2-го классов. Разрядные требования по туристскому многоборью. Права и обязанности участников. Агитационное значение соревнований. Значки «Юный турист России», «Турист России». По данному разделу дети получают задание о создании образа значка при помощи ИКТ, каким они хотели бы его видеть сегодня.

1.3. Техника безопасности и правила поведения туристов на занятиях Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности по туристскому многоборью, 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. Просмотр тематического мультфильма Аркадий Паровозов.

1.4. Личное снаряжение туриста

Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста-многоборца. 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.

Изготовление и совершенствование личного снаряжения, поиск новых путей его совершенствования. Изобретение страховочной системы будущего.

1.5. Групповое снаряжение туриста-многоборца

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.

1.6. 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 (сдергивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Практические занятия

Работа с интерактивными тестами, презентациями.

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.

1.7. 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.

1.8. 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.

1.9. 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 туристскому многоборью. 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, работа с интернетом, запись аудиофайлов, видеофильмов.

2. Ориентирование на местности

2.1. 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.

2.2. Условные знаки спортивных карт

Виды условных знаков. Масштабные, внесмаштабные, 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

Работа со специальными компьютерными программами по спортивному ориентированию. Знакомство с программами по созданию карт.

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

2.3. 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.

2.4. 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.

2.5. 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.

3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

3.1. Основные приемы оказания первой доврачебной 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.

3.2. Приемы транспортировки пострадавшего

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 веревке, 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.

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

4.1. 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.

4.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма

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.

4.3. 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. 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

4.4. 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. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе.

5. Организация проведения походов

5.1. 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. 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, при помощи GPS-навигаторов, составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения. Расчёт необходимого количества продуктов с учетом их калорийности при помощи компьютерных приложений.

5.2. Краеведение

Рельеф, реки, полезные ископаемые. Административное деление края. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Транспортные магистрали.

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.

5.3. 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.

5.4. 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.

5.5. 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. Отчетный вечер. Оформление спортивных разрядов участникам похода.

6. Лыжная подготовка

6.1. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь

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

6.2. Анализ соревновательной деятельности

Особенности соревновательной деятельности. Индивидуальная оценка реализации технико – тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов группы в соревнованиях на протяжении года. Основные аспекты соревновательной подготовки.

6.3. 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.

6.4. 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.

6.5. 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. Проектная деятельность

7.1. Виды проектов

Типология проектов может быть условно определена по следующим признакам:

- число участников проекта;
- метод, доминирующий в проекте;
- продолжительность проекта;
- характер управления;
- характер контактов;
- предметно-содержательная область;
- масштаб применения проекта.

По количеству участников можно выделить индивидуальные и групповые проекты. В соответствии с методом, доминирующим в проекте, можно выделить следующие типы проектов:

1. Исследовательские
2. Творческие
3. Ролевые, игровые
4. Ознакомительно-ориентировочные (информационные),

7.2. Создание проектов

Создание проектов о проделанной работе за год, о проведенных походах и мероприятиях. Создание видеофильмов. Создание сборников и т.д., создание новых топографических карт местности.

1.3.3 Программа третьего года обучения

Учебный план 3-го года обучения

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теор	Практика
1.	Основы спортивного туризма			
1.1.	Нормативные документы по спортивному туризму	1	1	
1.2.	Правила поведения туристов и техника безопасности	1		1
1.3.	Личное снаряжение туриста	1		1
1.4.	Групповое снаряжение туриста	1		1
1.5.	Технико-тактическая подготовка к дистанции - пешеходная - группа	5		5
1.6.	Технико-тактическая подготовка к дистанции - пешеходная – лично - командная	5		5
1.7.	Технико-тактическая подготовка к дистанции пешеходная - связки	5		5
1.8.	Инструкторская и судейская практика	1		1
1.9	Туристские слеты и соревнования	6		6
	Всего	26	1	25
2.	Ориентирование на местности			
2.1.	Картографическая подготовка	1	1	
2.2.	Технико-тактическая подготовка ориентировщика	2		2
2.3.	Соревнования по спортивному ориентированию	3		3
	Всего	6	1	5
3.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь			
3.1.	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи	1	1	
3.2.	Приемы транспортировки пострадавшего	1		1
	Всего	2	1	1
4.	Общая и специальная физическая подготовка			
4.1.	Врачебный контроль, самоконтроль	3		3
4.2.	Общая физическая подготовка	6		6
4.3.	Специальная физическая подготовка	5		5
	Всего	14		14
5.	Организация проведения походов			
5.1.	Причины возникновения экстремальных ситуаций	1	1	

5.2.	Действия группы в экстремальных ситуациях	1		1
5.3.	Организация туристского быта	2		2
5.4.	Питание в туристском походе	2		2
5.5.	Краеведение	1		1
5.6.	Подведение итогов туристского путешествия	1		1
	Всего	8	1	7
6.	Лыжная подготовка			
6.1.	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	1		1
6.2.	Основа техники лыжных ходов	3		3
6.3.	Правила соревнований по технике лыжного туризма	1	1	
6.4.	Техника и тактика прохождения дистанции по лыжному туризму	5		5
	Всего	10	1	9
7	Проектная деятельность			
7.1	Цели и задачи проектной деятельности	1	1	
7.2	Виды проектной деятельности	1		1
7.3	Создание проектов	4		4
	Всего	6	1	5
	Итого за период обучения:	72	6	66

Зачетный поход или многодневное мероприятие (лагерь) – вне сетки часов

Содержание программы 3-го года обучения

1. Основы спортивного туризма

1.1. Нормативные документы по спортивному туризму

Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные требования по спортивному туризму. Туристские слеты и соревнования. Программа республиканских, городских соревнований по спортивному туризму. Техническая информация о дистанциях соревнований. Характеристика дистанций 3-го класса. Права и обязанности участников соревнований. Система штрафов на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте. Агитационное значение соревнований.

1.2. Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях и соревнованиях

Соблюдение безопасности - основное и обязательное требование при проведении тренировочных занятий и соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походах. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Система обеспечения безопасности в туризме. Опасности в туризме субъективные и объективные. Опасные ситуации, возникающие на соревнованиях (переправа первого участника через водную преграду, работа на опасных скальных участках, натяжение перил с помощью блоков или полиспастов). Психологическая совместимость участников команды и ее значение для безопасности на соревнованиях.

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Разбор конкретных аварийных ситуаций, воспитание сознательной дисциплины. Психологический тренинг. Соблюдение безопасности при работе на технических этапах на соревнованиях. Отработка навыков действий участников в экстремальных (нестандартных) ситуациях. Выработка практических навыков и умений по организации страховки и самостраховки. Подготовка снаряжения к соревнованиям.

1.3. Личное снаряжение туриста

Перечень личного снаряжения. Требования к нему и правила эксплуатации. Подбор личного снаряжения для участия в соревнованиях по туристскому многоборью на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте.

Практические занятия

Изготовление, совершенствование, ремонт и хранение личного снаряжения.

1.4. Групповое снаряжение туриста

Практические занятия

Подготовка группового снаряжения: блоки и полиспаст, сдвоенная петля самостраховки диаметром по 10 мм (станция). Правила эксплуатации, транспортировки. Распределение снаряжения между участниками, использование снаряжения в зависимости от условий соревнований.

Формирование у членов команды навыков применения снаряжения. Изготовление усов самостраховки, петель самостраховки, хранение группового снаряжения.

1.5. 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 (сдергивания) 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.

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.

1.6. 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», «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.

1.7. 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.

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.

1.8. Техничко-тактическая подготовка

1.9. Инструкторская и судейская практика

Проведение отдельных этапов занятий (под контролем и по заданию руководителя секции). Выполнение обязанностей (по подготовке этапов, оформительских, информационных и т.д.) при проведении классификационных соревнований в группе. Права и обязанности судей. Практические занятия

Участие в судействе соревнований в качестве судьи - волонтера на дистанции, судьи-хронометриста, помощника главного судьи этапа.

1.10. Туристские слеты и соревнования

Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Понятие о спортивной этике и ее основные правила. Подготовка к конкурсным программам: конкурсу краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности и туристской песни.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по туристскому многоборью городского (районного) и областного масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях. Участие в конкурсных программах.

2. Ориентирование на местности

2.1. Картографическая подготовка

Изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на выбор пути движения, построение профиля маршрута. Особенности спортивных карт для зимнего ориентирования. Характеристика карты: размер, масштаб, сечение рельефа, характер местности, проходимость, тип растительности, тип ландшафта. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности.

Практические занятия

Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор пути движения с учетом основных форм рельефа.

2.2. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика

Тактико-технические приемы выбора пути движения: по азимуту, по сопутствующим ориентирам, по ситуации, комбинированный. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции. Направление. Контроль направления движения с помощью компаса и карты, по объектам местности, контроль высоты. Отслеживание местности с одновременным чтением карты. Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

Практические занятия

Чтение карты («точное» и «грубое»), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу (БП)». Отработка приемов ориентирования: движение по азимуту с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров. Тренировка памяти (кратковременной, оперативной, долговременной).

2.3. Соревнования по спортивному ориентированию

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Соревнования по ориентированию на маркированной трассе (зимнее ориентирование), их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении, разновидности, характеристика.

Предстартовая информация: параметры дистанции, длина, число КП, набор высоты.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию: в заданном направлении, ориентирование по выбору, ориентирование на маркированной трассе (зимнее ориентирование), эстафетное ориентирование.

3. Основы гигиены, первая доврачебная помощь

3.1. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи

Профилактика и оказания первой помощи при переутомлении, травме, ушибе, ожоге, обмороке, тепловом и солнечном ударе, обморожении, пищевых отравлениях. Первая помощь при кровотечениях.

Практические занятия

Отработка правил оказания первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

3.2. Приемы транспортировки пострадавшего

Иммобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами, обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение «пострадавшего» при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия

Отработка разнообразных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

4. Общая и специальная физическая подготовка

4.1. Врачебный контроль, самоконтроль

Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение физических показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

4.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Легкая атлетика

Бег на дистанции: 100 м, 300 м, 500 м, 1000 м, 1500 м.

Бег на длинные дистанции: девочки - 2000 м, мальчики - 3000 м.

Бег по пересеченной местности (кросс) 3-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Подвижные и спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, русская лапта, эстафеты.

Лыжный спорт

Изучение конькового хода. Изучение техники поворотов в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3000 м, 5000 м на время. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней, низкой стойке. Преодоление подъемов на лыжах. Повороты и торможение во время спусков. Преодоление препятствий на лыжах.

Плавание

Освоение нескольких способов плавания: заплывы на 50 м, 100 м и более на время.

4.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе на дистанции от 5 км до 7,5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах

на дистанции от 5 км до 10 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание на дистанции до 500 м. Многократные пробеги на туристских дистанциях по технике пешеходного туризма до 500 м с преодолением не менее 10 технических этапов в различных условиях местности.

Спортивное ориентирование.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м, 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия.

Преодоление навесной, параллельной переправ (15-20 метров) с максимальной скоростью с интервалами отдыха по 5-8 раз. Преодоление крутонаклонной навесной переправы с уклоном вниз 10° -15°.

Лазание по канату на скорость.

Упражнения для развития ловкости

Движение по бревну, по жердям (гать). Командные действия.

Упражнения для развития силы

Лазание по канату без помощи ног. Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Упражнение на брусках: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Преодоление этапа «Подъем» свыше 20 м.

Висы, подтягивание, поднимание ног из положения виса на натянутых веревочных перилах. Преодоление навесной переправы 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.

Игры и упражнения по ориентированию на местности.

5. Организация проведения походов

5.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения

Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Разбор и анализ несчастных случаев в туристском походе.

5.2. Действия группы в экстремальных ситуациях

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из экстремальных ситуаций. Организация бивака в экстремальных ситуациях. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практические занятия

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

5.3. Организация туристского быта

Требования к месту бивака. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях.

Заготовка дров для растопки и сохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Обязанности дежурных по кухне.

Практические занятия

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях.

Организация туристского быта на соревнованиях. Обустройство туристского лагеря для многодневного пребывания на слете. Установка палаток. Заготовка дров и сохранение их от намокания. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Хранение снаряжения. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

5.4. Питание в туристском походе

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

5.5. Краеведение

Практические занятия

Экскурсии в музеи, работа с литературными источниками по истории и культуре родного края. Проведение краеведческих викторин. Оформление информационных стендов.

5.6. Подведение итогов туристского путешествия

Практические занятия

Обсуждение итогов похода в группе. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Отчетные вечера.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода.

Ремонт и сдача инвентаря.

6. Лыжная подготовка

6.1. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь

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

6.2. 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.

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

7. Проектная деятельность

7.1. Цели и задачи проектной деятельности

Метод проектов рассматривают как систему обучения, при которой учащиеся приобретают знания и умения в процессе планирования и выполнения постепенно и последовательно усложняющихся практических заданий – проектов.

Цели и задачи проектной деятельности:

1. контроль знаний и умений по пройденному материалу;
2. формирование в сознании школьника
3. информационной картины мира;
4. умение слушать и уважать мнения учащихся;
5. способность личной уверенности у каждого участника проектного обучения;
6. развитие исследовательских умений.

7.2 Виды проектной деятельности

Типология проектов может быть условно определена по следующим признакам:

- характер контактов;
- предметно-содержательная область;
- масштаб применения проекта.

По количеству участников можно выделить индивидуальные и групповые проекты. В соответствии с методом, доминирующим в проекте, можно выделить следующие типы проектов:

1. Исследовательские
2. Творческие
3. Ролевые, игровые
4. Ознакомительно-ориентировочные (информационные),

8.3. Создание проектов

Создание проектов о проделанной работе за время обучения, о проведенных походах, соревнованиях, мероприятиях. Создание видеофильмов. Создание сборников, виртуальных экскурсий, электронного учебника по спортивному туризму.

1.4. Планируемые результаты

I-й год обучения

1. Умение детей добывать нужную и полезную информацию по спортивному туризму, легко ориентироваться в информационном пространстве интернет.
2. Создание виртуальных экскурсий по городу, видеофильмов о родном крае.
3. Участие в походах выходного дня (ПВД), походах I степени сложности, умение составлять отчеты и видеофильмы.
4. Участие в городских соревнованиях по технике пешеходного и лыжного туризма.
5. Получение юношеских разрядов по туризму.

II-й год обучения

1. Умение составлять маршруты при помощи карт интернета и GPS- навигаторов.
2. Свободное владение просторами интернета для получения необходимых знаний по спортивному туризму, создание презентаций и видеороликов по прохождению отдельных видов и этапов дистанций.
3. Участие в походах 1-2 категории сложности, проектная деятельность по результатам проведения походов.
4. Участие в соревнованиях по технике пешеходного и лыжного туризма.
5. Получение разрядов по туризму и спортивному ориентированию.

III-й год обучения

1. Свободное владение просторами интернет, копилка необходимых сайтов для работы по спортивному туризму.
2. Создание электронной книги по спортивному туризму, включающую в себя всю информацию собранную за три года обучения в объединении, обучающие видеофильмы по спортивному туризму.
3. Участие в походах 1-2 й категории сложности, проектная деятельность по результатам участия в походе.
4. Успешное выступление в городских соревнованиях по пешеходному и лыжному туризму.
4. Получение разрядов по туризму.
5. Организация и проведение соревнований, слетов, конкурсов и других массовых мероприятий для младших классов школы.

По программе в целом

1. Умение свободно пользоваться Интернет-ресурсами, способность использовать свои гаджеты в нужном и правильном направлении для приобретения знаний, умений и навыков по спортивному туризму;
2. Приобретение учащимися знаний о природе, истории, культуре родного края при помощи ИКТ;
3. Приобретение умений и навыков для безопасного прохождения походов различной сложности, используя информацию полученную через интернет.
4. Овладение техникой и тактикой туризма, приобретение навыков ориентирования на местности, создания карт при помощи компьютерных программ, оказания первой доврачебной помощи;
5. Приобретение умений и навыков для успешного выступления в туристических соревнованиях на различных дистанциях и соревнованиях по спортивному ориентированию.
6. Повышение общеобразовательного и интеллектуального уровня воспитанников
7. Рост мастерства учащихся от элементарных навыков самообслуживания и организации туристского быта до выполнения спортивных разрядов по туризму и спортивному ориентированию.

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарные сроки начала и окончания учебного года, сроки каникул в 2024-2025 учебном году

На основании Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного приказом Министерством просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629, пункта 8, дополнительные общеобразовательные программы реализуются в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Продолжительность учебного года – 36 недель.

Учебный год начинается с 01.09.2025 г.

Окончание учебного года – 26.05.2026г.

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

Календарные сроки начала и окончания учебного года, сроки каникул:

Периоды	Продолжительность	Содержание деятельности
I полугодие 02.09.2025- 30.12.2024	17 учебных недель	Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
31.12.2025- 11.01.2026 (Новогодние каникулы)	12 календарных дней	Организация и проведение соревнований экскурсий, походов, экспедиций, познавательных игр, участие в различных соревнованиях, конкурсах и т.д.
II полугодие 12.01.2026- 26.05.2026	19 учебных недель	Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

2.2 Условия реализации программы

Занятия проводятся в спортзале МБОУ СОШ № 9 и на местности в окрестностях города Октябрьского (хребет Нарыш-тау, СОК «Спартак», Икские пещеры и пр.).

Спортзал оснащён необходимым спортивным инвентарем.

Основные формы реализации программы. Для реализации данной программы применяются разнообразные формы работы: беседы, семинары, спортивные тренировки, слёты, соревнования, походы, зачетные занятия, интерактивное тестирование. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность рекомендуется проводить на местности в форме соревнований, походов, лагерей. Программа предполагает активное взаимодействие педагога дополнительного образования, обучающегося, родителей, школьных педагогов и медицинского работника.

Материальные ресурсы: туристическое оборудование для походов и экспедиций туристическое снаряжение индивидуального и группового характера, учебно-методическая

литература; спортзал, оборудованный для возможного наведения технических этапов, наличие телефона или любого другого средства для доступа в интернет.

Перечень учебно-методических пособий как информационный ресурс:

1. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи. – М., 2006. – 196 с.
2. Сергеев В.Н. Гигиена и самоконтроль туриста: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ “Турист”. – 68 с.
3. Туристские маршруты в Башкирии. Издательство "Физкультура и спорт", Москва, 2020.

2.3. Формы аттестации

В течение учебного года в объединении с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводятся три вида контроля:

- входной контроль – в начале учебного года;
- промежуточный контроль – в течение учебного года;
- промежуточная аттестация – в конце учебного года.

Контроль знаний, умений и навыков производится в форме педагогического наблюдения, беседы с обучающимися, наблюдений при проведении обучающимися занятий с младшими школьниками, тестовых заданий, творческих работ, соревнований, зачетного туристского похода.

Методы проверки: наблюдение, анкетирование, тестирование, опрос. В процесс оценки собственных достижений вовлекаются обучающиеся, что является концентрированным выражением общественного мнения группы о каждом подростке.

Уровень теоретической подготовки определяется через зачетные теоретические занятия по разделам программы в форме: контрольно–тренировочных тестов и заданий, анкетирования и опроса.

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно-практических заданий, сдачи спортивных нормативов, во время зачетных учебно-тренировочных занятий и сборов, работы обучающихся в качестве помощников педагога при обучении младших школьников, участия в соревнованиях различного уровня, творческих конкурсах, во время зачетных учебно - тренировочных, степенных и категорийных походов.

Уровень социально – психологической, морально – волевой подготовки и воспитанности отслеживается через тестирование и наблюдения педагога.

2.4 Оценочные материалы

Наиболее качественные показатели уровня обучения дают итоговые походы и другие многодневные мероприятия, являющиеся для членов объединения своеобразным экзаменом на проверку таких качеств, как самостоятельность, выносливость, физическая подготовка, овладение туристскими и специальными навыками и умениями. Каждый обучающийся оценивается педагогом, друзьями и в зависимости от этой оценки у каждого из них определяется статус в группе.

Степень достижения результатов оценивается по трем уровням:

- **низкий уровень:** обучающийся выполняет задания по инструкции, под руководством педагога, без желания участвует в общественно полезных делах;
- **средний уровень:** обучающийся выполняет задания при консультативной помощи педагога, охотно участвует в общественно полезных делах, но сам не проявляет инициативы;
- **высокий уровень:** обучающийся выполняет задание самостоятельно, сам проявляет творчество и инициативу в организации общественно полезных дел.

2.5. Методические материалы

Проблематика и содержание программы предполагает использование различных форм занятий, а также методов и приемов обучения. Целесообразно сочетание теоретических и практических занятий.

Методы организации и осуществления учебно – познавательной деятельности обучающихся: словесной передачи информации, передачи информации в ходе практической деятельности.

Педагогические технологии: лекция, беседа, рассказ, доклад обучающегося, работа с литературой, работа с мультимедийными средствами, работа с архивными материалами.

Методы стимулирования и мотивации обучающихся:

1 Эмоциональные.

Приемы: поощрение, создание ситуации успеха, свободный выбор заданий, порицание.

2. Познавательные.

Приемы: создание проблемной ситуации, выполнение творческих заданий.

Организационные формы обучения:

- групповые;
- индивидуальные;
- парные

2.6 Рабочая программа воспитания

Рабочая программа воспитания для обучающихся детского объединения «Спортивный туризм» разработана педагогом дополнительного образования-руководителем детского объединения согласно требованиям следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 года № 1726-р (ред. От 30.03.2020);

5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;
6. Государственная программа РФ «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. От 16.07.2020);
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Рабочая программа воспитания предназначена для всех групп обучающихся, а также их родителей (законных представителей) детского объединения «Спортивный туризм» в возрасте от 9 до 18 лет.

Данная программа воспитания рассчитана на один учебный год.

Цель воспитания – создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания:

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

Планируемые результаты реализации программы воспитания

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

Работа с коллективом обучающихся детского объединения нацелена на:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- активной содействии формированию гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

Работа с родителями обучающихся детского объединения включает в себя:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года);
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

2.7 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 мышления	18 октября 2025г.
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»			
1.	Участие в городском туристическом фестивале, посвященного Всемирному дню туризма «Турфест-2025».	Пропаганда туризма, как важного средства физического воспитания подрастающего поколения и распространения здорового образа жизни.	27 сентября 2025г.
2.	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.	ноябрь 2025г.
3.	Экскурсия в музей МБУ ДО СДиЮТиЭ	Содействие развитию творческой активности обучающихся, воспитание сознательного отношения к труду, к своему городу.	Октябрь 2025г.

4.	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 2026г.
Модуль «Воспитательная среда»			
5.	Акция «Приведи ребенка в спорт»	Повышение интереса учащихся к изучению туристского мастерства, обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других.	01 сентября 2025г.
6.	Экскурсия в городской музей им.А.П.Шокурова	Расширение кругозора о родном крае, его истории. Активное содействие формированию гражданской позиции.	Ноябрь 2025 г.
7.	Беседа, посвященная Дню защитников Отечества	Активное содействие формированию гражданской позиции, любви в Родине.	20 февраля 2026г.
8.	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.
9.	Участие в бессмертном полку в День Победы	Активное содействие формированию гражданской позиции, любви в Родине	09 мая 2026г.
Модуль «Работа с родителями»			
10.	Организационное родительское собрание	Знакомство родителей с целями и задачами обучения по данной ДООП, особенностями организации учебного процесса, режимом работы и учебным графиком	сентябрь
11.	Индивидуальные консультации для родителей	Решение вопросов социального и педагогического характера	в течение учебного года
12.	Открытые занятия для родителей	Знакомство родителей с промежуточными результатами работы объединения	Декабрь 2025г., апрель 2026 г.
13.	Итоговое родительское собрание	Подведение итогов работы объединения, знакомство с результатами итоговой аттестации обучающихся	май 2026г.
Модуль «Профилактика»			
14.	Первичный инструктаж по ТБ, правилам пожарной безопасности, поведению на дорогах, поведению при угрозе ЧС и теракта	Повышение уровня конструктивного поведения обучающихся	сентябрь 2025г.

15.	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.
16.	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.
17.	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»			
18.	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.

Список используемой литературы при составлении программы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
6. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., прот.№ 3);

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее - Целевая модель);

9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

Литература, рекомендуемая для педагогов при реализации программы

1. Программа дополнительного образования детей «Юные туристы – многоборцы». М. 2011.
2. И. А. Самарина. Основы туристско-экологической деятельности учащихся. М. 2012.
3. Ф. Г. Багаутдинова. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. М. 2012.
4. Э. А. Макаревич. Туристские походы выходного дня. Минск 2011.
5. В. М. Куликов, Л. М. Ротштейн. Школа туристских вожakov. М. 2012.
6. Словарь юного туриста. М. 2013.
7. Ю.С. Константинов. Детско-юношеский туризм. М. 2012.
8. Е.А. Бочаров, Н.И. Бачарова. Ступени обучения выживанию. М. 2013
9. Интернет- ресурсы: https://sites.google.com/a/shko.la/ejrno_1/vypuski-zurnala/vypusk-16-sentabr-2012/innovacii-poiski-i-issledovania/sovremennye-innovacionnye-tehnologii-v-obrazovanii

Литература, рекомендуемая для детей и родителей

1. Алексеев А.А. Горообразование и горный рельеф. (Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе), изд. 3-е – М.: 2005. – 40 с., илл.
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996. – 56 с., илл.
3. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983. – 152 с.
4. Аппенянский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990. – 78 с.
5. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М.: ЦРИБ “Турист”, 1988. – 77 с.
6. Архандеева Г.А., Бочанцев С.С. “Школа безопасности”: аспекты теории и практики: Методическое пособие. – Кемерово: Кемерововуиздат, 2000. – 84 с.
7. Балобанов И.В. Узлы. – М.: 2005. – 80 с., илл.
8. Бардин К.В. Азбука туризма: (О технике пешеходных путешествий). Пособие для учителей, руководителей туристских походов со школьниками. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1981. – 205 с., ил.
9. Башкортостан – краткая энциклопедия. Уфа, 1996.

10. Бубнов В.Г. Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани: Учеб. Пособие для учащихся 9-11 классов общеобр. учр. и препод.-орг. Курса «ОБЖ». – М.: Издательство АСТ-ЛТД, 1997. – 400 с.
11. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983. – 78с.
12. Вахрушев Г.В. Путеводитель по Башкирии. Уфа: Баш.кн. изд-во, 1985. – 500 с.
13. Детский туризм в России. Очерки истории 1918-1998г. / Сост. Ю.С.Константинов – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
14. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: ФиС, 1991. – 208 с.
15. Евладова Е.Б., Логинова Л.Г., Михайлова Н.Н. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студ. Учреждений сред. Проф. Образования. – М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 352 с.
16. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 280 с., илл.
17. Кашевник Б.Л. Организация страховки при прохождении горных маршрутов. – М.: ЦРИБ «Турист», 1987.
18. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. – 228 с., илл.
19. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 328 с., илл.
20. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002 г., 152 с.
21. Коротеев А.В. Первая помощь при несчастных случаях, травмах и внезапных заболеваниях. – М.: Россельхозиздат, 1987. – 61 с., илл.
22. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Профиздат, 1990. – 256 с., илл.
23. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997. – 40 с., илл.
24. Красная книга Башкирской АССР. Уфа, 1987.
25. Куликов В.М. Походная туристская игротка (Сб. 2). – М.: ЦДЮТур РФ, 1994. – 60 с.
26. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.- 72 с., илл.
27. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков: Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманитарный изд. Центр ВЛАДОС, 1999. – 144 с.
28. Маслов А.Г. , Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2000. 160 с. Илл.
29. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию (Учебно-методическое пособие). – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.-92 с.
30. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. – М.: ЦДЮТурМО РФ, 1995. –40 с.
31. Разинкин А.В. Кемеровская область с древнейших времен до конца XVIII века. Учебное пособие. / Департамент образования Администр., ОблИУУ. – Кемерово, 1996. – 63 с.
32. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи. –М., 2006. – 196 с.
33. Сергеев В.Н. Гигиена и самоконтроль туриста: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист». – 68 с.
34. Туристские маршруты в Башкирии. Издательство "Физкультура и спорт", Москва,

1972

35. Шимановский В.Ф. Опасности в горах. Высота и прочие факторы. – М.: ЦРИБ «Турист», 1973. – 52 с.
36. Шимановский В.Ф. Опасности в горах. Рельеф и климат. – М.: ЦРИБ «Турист», 1974. – 80 с.
37. Шимановский В. Переправы вброд через водные преграды. – М.: ЦРИБ «Турист», 1984 – 64 с.
38. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. - М.: ЦРИБ «Турист», 1992. – 96 с.