

**Администрация Великого Новгорода  
Комитет по образованию**

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 22»

Россия, 173003 г.Великий Новгород ул. Чудовская, 9 [sch-22@yandex.ru](mailto:sch-22@yandex.ru)  
телефон: 77-24-69, 77-25-39  
ИНН/КПП 5321049198/532101001

---

Принято:  
на педагогическом совете  
Протокол №10  
от «31» мая 2023

Утверждено  
приказом № 87-в/д от 05 июня 2023г.

**Дополнительная общеразвивающая  
(общеобразовательная) программа  
«Спортивный туризм и основы ориентирования»**

**Возраст обучающихся:** 10-17 лет

**Срок реализации программы:** 3 года

**Направленность:** туристско-краеведческая

**Педагог дополнительного образования:** Галанова А.М.

Великий Новгород  
2023

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм и основы ориентирования»

### **Актуальность**

В современном мире туризм является одним из оптимальных способов организации здорового, активного и экономичного досуга всех слоев населения и прежде всего – детей, как наиболее подверженных отрицательному влиянию внешней среды. Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Соревнования по спортивному туризму заключаются в командном прохождении дистанции туристско-спортивных соревнований, содержащей естественные и искусственные препятствия, выполнение специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность выполнения технических и тактических задач.

### **Новизна программы**

Данная Программа представляет разнообразные виды туризма, раскрывает особенности поведения человека в разных природных и погодных ситуациях, что позволяет обучающимся приобрести знания и навыки, необходимые для работы в сложных полевых условиях. Это и определяет новизну Программы.

### **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность программы определяется возможностью общего разностороннего развития личности учащегося в процессе предлагаемой ему деятельности. Программа предполагает использование методов активного обучения, что позволяет решать проблемы активизации учебной деятельности.

Туристско-краеведческая деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, совершенствованию его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует становлению сферы предметного общения внутри детского коллектива, формированию позитивных жизненных ценностей.

Занятия спортивным туризмом представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития подростков. Воспитание, обучение и развитие происходит в процессе организации коллективной походной жизни на спортивном маршруте и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях, что особенно важно в условиях все возрастающей гиподинамии школьников с ее негативными последствиями для здоровья.

## **Отличительная особенность**

**Особенностью** программы является объединение спортивного туризма и спортивного ориентирования в одной программе, что позволяет проявиться различным способностям детей и подростков, а также придает ценность и самостоятельное значение физическим тренировкам, необходимым при занятиях спортивным туризмом, превращая их из обязанности в интересный и увлекательный вид деятельности. Сочетание коллективных действий в спортивной туристской группе на спортивном маршруте или на туристских соревнованиях, и индивидуальных действий в условиях соревнований по спортивному ориентированию воспитывает как умение жить и работать в коллективе, так и самостоятельность, умение принимать решения и нести за них индивидуальную ответственность. Программа является модифицированной.

Содержание разработано на основе программы «Туризм и краеведение» (авт. Ю. С. Константинов, А.Г. Маслов). Данная Программа является практикоориентированной, знакомит с основами туризма и ориентирования на местности, способами выживания в экстремальных ситуациях, предполагает работу по краеведению.

**Возраст обучающихся:** 10 - 17 лет

**Срок реализации программы:** 3 года (216 часов), 72 часа в год.

**Уровень программы** – базовый

**Формы организации ОП и виды занятий по программе** - очная

## **Цель программы:**

Усвоение подростками, занимающимися в школьном спортивном клубе «Планета спорта», знаний и умений, необходимых для участия в пешеходных походах; приобретение обучающимися личного социального опыта, необходимого им для полноценной дальнейшей жизни в обществе; развитие потенциальных способностей подростка.

## **Задачи программы:**

У обучающихся должны быть выработаны устойчивые навыки самостоятельной работы с картой, как во время соревнований, так и в условиях спортивного похода, а также навыки разнообразной деятельности, необходимой при подготовке и проведении пешего туристского похода.

в воспитании - воспитание навыков коллективных действий как во время тренировок, так и во время соревнований.

в развитии - развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности ребенка, поэтому важно приучить его к здоровому образу жизни, развить в нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени.

## **Нормативно - правовое обеспечение программы:**

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденный 07.12.2018г.;
3. СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
4. Приказ № 629 от 27.06.2022г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ от 3.09.2019 № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования»;
6. Положение о дополнительном образовании обучающихся муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 22».
7. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242.

#### **Методическое обеспечение программы:**

Материально - техническое обеспечение: учебный кабинет, соответствующий санитарно - гигиеническим нормам и требованиям, персональный компьютер, проектор, экран, туристское снаряжение.

Методическое обеспечение:

- дидактические материалы (печатные пособия - таблицы, плакаты, фотографии; видеофильмы, мультимедийные материалы, компьютерные программные средства);
- методическая и учебная литература;

#### **Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее профессиональное образование, обладающий достаточным практическим опытом, знаниями, умениями и выполняющий качественно и в полном объеме возложенные на него должностные обязанности.

## ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### Учебный план

### 1 год обучения

№ п/п	Тема	всего	теория	практика	Формы контроля
1	Введение История развития туризма. Туристские возможности Новгородской области	1	1	--	беседа
2	Элементы топографии и ориентирования на местности	10	3	7	мини соревнования. игра
3	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	5	3	2	мини соревнования.
4	Организация и подготовка к соревнованиям по туризму/спортивному ориентированию	4	2	2	
5	Основы техники пешеходного туризма	8	3	5	мини соревнования, участие в городских/областных соревнованиях
6	Организация туристского быта	6	1	5	организация бивуака
7	Туристское снаряжение	4	2	2	мини соревнования
8	Физическая подготовка туриста и ориентировщика	11	1	10	тестирование
9	Туристские соревнования	6	1	14	мини соревнования
10	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	6	3	3	беседа
11	Подведение итогов года	2	2	0	зачет
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>22</b>	<b>50</b>	

## Содержание 1 год обучения

### **История развития туризма в стране.**

Туристские возможности Новгородской области.

Туризму в России более 100 лет. Истоки туризма. Организованный и самодеятельный туризм. Виды туризма.

### **Тема 2. Краеведческая работа в походе.**

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Маршруты часто совершаемых походов. Литература о туризме в Калужской области. Природа родного края. Географическое положение, природные особенности Калужской области. Климат. Памятники истории и культуры. Заповедники.

### **Тема 3 Организация и подготовка похода.**

Правила техники безопасности в походах.

План подготовки к походу. Распределение обязанностей в группе. Знакомство с инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, Разряды в спортивном туризме.

### **Тема 4 Элементы топографии и ориентирования на местности** Спортивная карта.

Карта географическая и топографическая.

Практическая работа. Карты географические и топографические. Масштаб линейный и численный. Рельеф и горизонталы. Основные условные знаки. Туристский и спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным предметам. Снятие азимута. Движение по азимуту. Спортивная карта: условные знаки, цвета, масштаб карты.

**Тема 5 Основы техники и тактики спортивного ориентирования** Понятие о технике спортивного ориентирования.

Практическая работа. Отметка на КП. Расположение спортивной карты при движении. Использование компаса в ориентировании. Легенды КП. Скорость передвижения на дистанции. Линейные и тормозные ориентиры. Выбор пути движения между КП. Раскладка сил на дистанции. Соревнования по ориентированию.

### **Тема 6 Основы техники пешеходного туризма.**

Что такое пешеходный туризм. Возможные препятствия в пешем походе 1-3 степени сложности. Рациональная техника ходьбы.

Практическая работа. Приемы преодоления невысоких препятствий (поваленные деревья, камни и т. д.). Приемы передвижения на подъемах и спусках по травянистым и лесным пологим склонам. Преодоление легкопроходимых заболоченных участков. Преодоление подъемов и спусков зимой. Способы перехода неглубоких рек. Использование специального туристского снаряжения при преодолении препятствий. Карабины и

жумары. Страхочные системы. Отработка навыков использования туристского снаряжения

### ***Тема 7 Организация туристского быта***

Выбор места бивака. Последовательность бивачных работ. Экология и бивачные работы.

Практическая работа. Установка и снятие палатки. Обращение с топором и пилой.

Разведение костра. Основные типы костров для приготовления пищи. Организация ночлега в палатке. Принципы упаковки продуктов Режим питания в походе Подбор продуктов для похода Приготовление пищи на костре.

### ***Тема 8 Туристское снаряжение. Одежда и снаряжение ориентировщика.***

Практическая работа. Групповое и личное снаряжение для походов выходного дня в разных сезонных условиях и требования к нему. Подготовка снаряжения к походу.

Ремонтный набор. Перечень группового и личного снаряжения для походов выходного дня и пеших походов 1-3 степени сложности. Правила укладки рюкзака. Одежда и обувь ориентировщика. Компас, планшет, карточка участника.

***Тема 9 Физическая подготовка туриста и ориентировщика*** Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

Необходимость физической подготовки. Утренняя зарядка и тренировки. Походы выходного дня как средство физической подготовки. Походный строй, темп, интервал и порядок движения.

Практическая работа. Спортивные игры на местности как средство физической подготовки.

### ***Тема 10 Туристские соревнования***

Виды туристских соревнований. Туристское многоборье, туристский поход. Этапы соревнований: контрольный туристский маршрут, техника пешеходного туризма, туристское ориентирование, конкурсная программа. Положение о соревнованиях. Условия соревнований, изменение этапов соревнований. Меры обеспечения безопасности на соревнованиях.

### ***Тема 11 Основы гигиены и первая доврачебная помощь.***

Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в городских условиях и в походе. Умывание, купание, закаливание. Медицинское обследование туристов и ориентировщиков.

Практическая работа. Оказание первой медицинской помощи при ожогах, потертостях, порезах, обморожениях.

***Тема 12 Подведение итогов похода.*** Формы отчетов о походе. Подготовка фотоотчета.

Представление обработанных результатов наблюдений.

Выпуск стенгазет, фотостендов и т. Д.

**Учебный план  
2 год обучения**

№ п/п	Тема	всего	теория	практика	Формы контроля
1	Введение. История развития туризма. Туристские возможности европейской части России. Природа родного края. Краеведческая работа в походах выходного дня	13	3	10	беседа
2	Организация и подготовка к соревнованиям по туризму	12	3	9	беседа
3	Элементы топографии и ориентирования на местности	12	2	10	тестирование
4	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	7	2	5	мини соревнования
5	Основы техники пешеходного туризма	6	1	5	мини соревнования
6	Организация туристского быта	4	1	3	организация бивака
7	Специальные тренировки	16	2	14	мини соревнования, игра
9	Подведение итогов года	2	2	0	тестирование зачет
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>56</b>	

**Содержание 2 год обучения**

***Тема 1 История развития туризма в стране. Туристские возможности Европейской части Российской Федерации.***

Выдающиеся путешественники дореволюционной России. Основные этапы развития самостоятельного туризма в стране после революции. Самостоятельный спортивный туризм. Кодекс путешественника.

Популярные районы Европейской части России для совершения пеших путешествий. Их географическая и климатическая характеристика. Природа родного края.



Практическая работа. Правила описания краеведческих объектов. Краеведческий паспорт объекта.

**Тема 2. Организация и подготовка пешего туристского похода** Распределение обязанностей. Подбор материала о районе похода. Нормативы походов по степеням и категориям сложности в инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. Прохождение медицинского осмотра.

Правила техники безопасности, в походах.

Правила поведения на улице во время движения к месту сбора туристов перед походом. Безопасность - важнейшее требование к походам. Единая спортивная классификация по спортивному туризму.

Соревнования по спортивным походам, соревнования по туристскому многоборью.

Разрядные требования к взрослым разрядам по туризму в виде «соревнования по спортивным походам». Единая всероссийская спортивная классификация маршрутов.

**Тема 3 Элементы топографии и ориентирования на местности** Изображение рельефа на картах. Основные условные знаки. Понятие о магнитном склонении. Ориентирование на местности с помощью карты, компаса и местных предметов.

Практическая работа Измерение расстояний по карте. Способы определения расстояний на местности. Изучение местности по карте Движение по азимуту в различных условиях, сохранение заданного направления. Топографический диктант.

**Тема 4 Основы техники и тактики спортивного ориентирования** Техничко-тактическая подготовка для соревнований по ориентированию. Практическая работа. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Движение в заданном направлении по азимуту на открытой и закрытой местности. Выход на КП с различных привязок. Движение по маркированному маршруту. Движение по обозначенному маршруту. Правила отметки контрольных пунктов

**Тема 5. Основы техники пешеходного туризма**

Наиболее часто встречающиеся препятствия в пешем походе I к. с.

Практическая работа. Правила передвижения по склонам. Приемы движения на подъемах и спусках по травянистым, лесным и осыпным склонам крутизной до 25°. Порядок движения на маршруте. Виды веревок для туристской техники Основные туристские узлы; обвязки - проводник, булинь; для связывания веревок и лент - прямой, ткацкий, встречный, брам-шкотовый; вспомогательные - стремя, одним и двумя концами. Переправа через простейшие реки. Преодоление легкопроходимых болот. Страховочные системы

**Тема 6 Организация туристского быта**

Назначение, периодичность и продолжительность привалов. Требования к местам привалов и ночлегов.

Практическая работа Типы и виды костров. Приготовление пищи на костре. Сушка снаряжения у костра. Снятие бивака. Соблюдение правил экологической безопасности на месте бивака. Ночлеги в населенных пунктах.

Составление меню похода выходного дня. Подбор и упаковка продуктов питания для похода I к. с. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Учет расходования продуктов. Распространенные виды съедобных грибов и ягод.

### ***Тема 7 Специальные предпоходные тренировки***

Составление плана подготовки похода. Работа в группах по подготовке и ремонту группового снаряжения. Ознакомление с литературой и картами района путешествия. Разработка маршрута похода, распределение обязанностей. Определение набора продуктов и приобретение их. Подготовка снаряжения. Перечень группового и личного снаряжения в походе. Распределение снаряжения и продуктов. Упаковка снаряжения и продуктов.

Индивидуальная работа с помощником руководителя, завхозом, медиком, ремонтником, снаряженцем, фотографом, летописцем. Консультации для участников. Медосмотр участников. Оформление маршрутных документов и утверждение документации в МКК.

Практическая работа. Подготовка ремонтной аптечки. Подготовка медицинской аптечки.

Транспортировка острых и громоздких предметов

### ***Тема 8 Туристские соревнования.***

Положение о соревнованиях. Требования к участникам соревнований. Требования к снаряжению и форме одежды участников. Дистанции по туристскому многоборью первого класса. Меры обеспечения безопасности на соревнованиях. Занятия другими видами спорта как средство повышения общей физической подготовки туриста и ориентировщиков.

Практическая работа. Общеразвивающие упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений. Специальные упражнения на выносливость, для ориентировщика.

### ***Тема 9 Подведение итогов года***

Обработка собранной в походе информации. Подготовка отчета. Творческие формы отчета: выпуск бюллетеней о походе, альбомов фотоснимков, стенгазет и т. д. Итоговый отчетный вечер. Оформление документов для получения спортивных разрядов по туризму.

## **Учебный план 3 год обучения**

№ п/п	Тема	всего	теория	практика	Формы контроля
1	Введение. Возможности современного туризма. Интересные районы страны для совершения походов	13	3	10	беседа

	Краеведческая работа в походе (поход выходного дня)				
2	Организация и подготовка похода	12	3	9	беседа, тестирование
3	Элементы топографии и ориентирования на местности	12	2	10	игра, тестирование
4	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	7	2	5	мини соревнования
5	Основы техники пешеходного туризма	6	3	3	мини соревнования
6	Физическая подготовка туриста и ориентировщика	4	1	3	мини соревнования
7	Правила соревнований по туризму	16	2	14	беседа
8	Специальные пред походные тренировки	2	2	0	тестирование, мини соревнования
	Итого:	72	16	56	тестирование, зачет

### Содержание 3 год обучения

**Тема 1 Введение. Возможности современного туризма.** История развития самодеятельного туризма в России. Выдающиеся достижения самодеятельного спортивного туризма. Современные возможности спортивного туризма.

Интересные районы для совершения пеших походов на территории России и ряда стран СНГ. Краткая географическая и климатическая характеристика районов путешествий. Краеведческая работа во время похода.

**Тема 2 Организация и подготовка похода II к. с.**

Выбор района и времени похода. Распределение обязанностей. Сбор сведений о районе похода. Прохождение медицинского осмотра.

Практическая работа. Разработка отдельных этапов маршрута и календарного плана их прохождения. Составление списков снаряжения, аптечки, продуктов питания.

**Тема 3 Элементы топографии и ориентирования на местности** Определенно рационального маршрута по карте. Определение точки стояния на карте для восстановления ориентировки.

Практическая работа

Изучение рельефа по карте. Ориентирование и оценка по карте выбранного маршрута движения. Составление схем и глазомерных набросков плана местности (кроки), Измерение расстояний во время передвижения по дорогам. Прокладка маршрута через точечные ориентиры. Техника ориентирования по маркированной трассе. Выбор маршрута в зависимости от характера растительности

#### ***Тема 4 Основы техники и тактики спортивного ориентирования***

Анализ путей движения. Рациональные приемы движения по лесным склонам  
Рациональные приемы движения по травяным склонам Рациональные приемы движения по осыпным склонам Категории трудности перевалов

##### **Практическая работа**

Преодоление локальных и протяженных препятствий. Естественные препятствия. Техника передвижения в различных условиях. Измерение расстояний во время бега по дорогам, в подъем, со спуска, в лесу различной проходимости. Выбор пути в зависимости от характера растительности и рельефа местности. Прокладка пути через точечные ориентиры. Организация переправ через реки. График, ритм, скорость движения по маршруту

#### ***Тема 5 Основы техники пешеходного туризма***

Организация движения: график, ритм, скорость, порядок движения, величина переходов, направляющий и замыкающий, их смена, разведка, сигнализация, контрольные сроки разведывательной группы, способы связи с ней.

Выбор места для привалов и ночлегов Использование привалов для организации разведок

Типы и виды костров Разжигание костра в сложных метеоусловиях

Использование газовых горелок и правила обращения с ними Организация отдыха на привалах и ночлегах

Групповое и личное снаряжение для пеших походов II к. с. и требования к нему.

Облегчение веса снаряжения. Перечень личного и группового снаряжения для похода II к. с.

**Практическая работа** Калорийность пищи. Водно-солевой режим. Составление меню и раскладки для походов II к. с. Подбор и упаковка продуктов для пешего похода II к. с. Учет расходов продуктов питания. Пополнение пищевых запасов в пути. Ремонтный набор. Ремонт снаряжения в походных условиях.

#### ***Тема 6 Физическая подготовка туриста и ориентировщика***

Специальная подготовка туриста и ориентировщика. Подбор упражнений в зависимости от условий похода.

**Практическая работа** Упражнения для развития выносливости: бег - гладкий, кросс, с картой; ходьба на лыжах. Упражнения на развитие быстроты: бег на дистанции 30, 60 метров; челночный бег; эстафеты с применением спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости: прыжки, кувырки, спортивные игры, упражнения на равновесие, слалом между деревьями. Упражнения на развитие силы и силовой

выносливости: отжимания; поднятие туловища из положения лежа; приседания на одной и двух ногах; прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

### ***Тема 7 Правила соревнований по туризму***

Права и обязанности участников соревнований и судей. Организация соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Протесты. Допуск к соревнованиям. Информационное обеспечение соревнований.

### ***Тема 8 Специальные предпоходные тренировки***

Практическая работа. Специальная подготовка к летнему пешему походу 1-2 к. с. Составление плана подготовки похода 1-11 к. с. Работа в группах по подготовке и ремонту группового снаряжения. Ознакомление с литературой и картами района путешествия. Разработка маршрута похода, распределение обязанностей. Определение набора продуктов и приобретение их. Подготовка снаряжения. Подготовка ремонтной аптечки. Подготовка медицинской аптечки. Распределение снаряжения и продуктов. Упаковка снаряжения и продуктов. Пробная укладка снаряжения. Индивидуальная работа с помощником руководителя, завхозом, медиком, ремонтником, снаряженцем, фотографом, летописцем. Консультации для участников. Медосмотр участников. Оформление маршрутных документов и утверждение документации в МКК. Обработка материалов, собранных в походе. Представление результатов наблюдений в отчете, Подготовка отчета. Творческие формы отчета: выпуск бюллетеней о походе, альбомов фотоснимков, стенгазет и т. д. Подготовка отчетного вечера. Оформление документов для получения спортивных разрядов по туризму.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Планируемые результаты освоения учащимися программы 1 года обучения:**

учащиеся должны иметь представления о (об):

- правилах поведения вне населенных пунктов;
- опасных и ядовитых растениях, растущих в окрестностях поселка;
- основах гигиены и первой доврачебной помощи;
- основах безопасности при проведении занятий и туристско -краеведческих мероприятий;
- основном туристском снаряжении и правилах его эксплуатации;
- основных туристских узлах, их применении и назначении; Учащиеся научатся:
- самостоятельно укладывать рюкзак, опираясь на список, предложенный педагогом;
- устанавливать основные типы палаток;
- выбирать место привалов и биваков;
- оказывать элементарную медицинскую помощь.
- читать и расшифровывать основные топографические знаки;
- выполнять комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки;
- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- осуществлять ремонт туристского снаряжения;
- оказывать элементарную медицинскую помощь;

## **2 года обучения:**

учащиеся должны иметь представления о (об):

- порядке, организации и проведении однодневных походов;
- правилах поведения вне населенных пунктов, вопросах экологии, туризма, основах туристской техники;
- самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- опасных и ядовитых растениях, растущих в регионе;
- основах гигиены и первой доврачебной помощи;
- основах безопасности при проведении занятий и туристскокраеведческих мероприятий;
- основном туристском личном и групповом снаряжении и правилах его эксплуатации;
- основных туристских узлах, их применении и назначении;
- основах топографии;
- топографической карте, масштабе;
- действии участников соревнований и походов;
- способах изображения земной поверхности, видах карт;

Учащиеся научатся

- составлять список личного снаряжения в зависимости от сезона;
- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
- устанавливать основные типы палаток;
- выбирать место привалов и биваков;
- оказывать элементарную медицинскую помощь.
- читать масштабы карт;
- пользоваться групповой медицинской аптечкой;
- читать и расшифровывать основные топографические знаки;
- выполнять комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки;
- осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- преодолевать естественные природные препятствия; передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов для однодневного похода;
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию;

## **3 года обучения:**

учащиеся должны иметь представления о (об):

- порядке, организации и проведении многодневных походов;
- правилах поведения вне населенных пунктов, вопросах экологии, туризма, основах туристской техники;
- основах гигиены и первой доврачебной помощи;

- основах безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и туристско-краеведческих мероприятий;
- основном туристском снаряжении и правилах его эксплуатации;
- основных туристских узлах, их применении и назначении;
- основах топографии;
- топографической карте, масштабе;
- местонахождении экскурсионных объектов;
- действии участников соревнований и походов;
- способах изображения земной поверхности, видах карт; Учащиеся научатся:
- составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона;
- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
- устанавливать основные типы палаток;
- выбирать место привалов и биваков;
- оказывать доврачебную медицинскую помощь, комплектовать медицинскую аптечку для похода;
- пользоваться групповой медицинской аптечкой;
- осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности;
- читать масштабы карт;
- читать и расшифровывать основные топографические знаки;
- выполнять комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- преодолевать естественные природные препятствия; передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов для однодневного похода;
- преодолевать естественные препятствия на поверхности и под землей;
- ориентироваться по карте и компасу.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

(1, 2, 3 год)

	месяц	количество занятий	количество учебных недель	количество учебных часов
1	сентябрь	2 раза в неделю	4	8
2	октябрь	2 раза в неделю	4	8
3	ноябрь	2 раза в неделю	4	8
4	декабрь	2 раза в неделю	4	8
5	январь	2 раза в неделю	4	8

6	февраль	2 раза в неделю	4	8
7	март	2 раза в неделю	4	8
8	апрель	2 раза в неделю	4	8
9	май	2 раза в неделю	4	8
	всего		<b>36</b>	<b>72</b>

### Материально-техническое обеспечение

Для занятий по программе необходим кабинет, спортивный зал, спортивно-туристическая площадка.

Необходимое спортивно-туристическое снаряжение:

- страховочная система
- карабин
- дюльфер
- жумар
- каска
- рукавицы брезентовые
- прусики
- веревка 10 мм. - 30м., 60 м., 80 м
- веревка 7 мм. - 40м., 60 м., 70 м.
- веревка 3 мм. - 30м., 50 м., 60 м.
- палатка 2х местная
- палатка 4х местная
- туристический рюкзак;
- компас
- спальник
- пенка
- аптечка
- ремнабор

### Методическое обеспечение

[http://turist.edu.yar.ru/konkursi\\_v\\_tsentre/turizm\\_normativnie\\_dokumenty/1\\_pravila\\_provedeniya\\_sorevnovaniy.pdf](http://turist.edu.yar.ru/konkursi_v_tsentre/turizm_normativnie_dokumenty/1_pravila_provedeniya_sorevnovaniy.pdf) - Правила проведения и организации туристских соревнований среди учащихся; <http://infopedia.su/7x5a09.html> - Техника и тактика в туризме;

<https://www.youtube.com/watch?v=-OIozzLJs7U> – наведение навесной переправы; <https://www.youtube.com/watch?v=jik8fZTM7TY> - Наведение переправы.

Пособие по туризму ИФКСиЗ САФУ

<http://www.uznaem-kak.ru/sposoby-pereprav-podrazdelenij-i-vidy-pereprav/> -

Способы переправы подразделений и виды переправ; <https://turclub-pik.ru/blog/kak-vyazat-turisticheskie-verevochnye-uzly/> -



Туристические узлы: схемы, описания; <http://turizmbyvaetraznim.com/спортивный-туризм/туристические-узлы> - Туристические узлы, их предназначение; <http://zaturanom.ru/articles/lyzhi/pravila-sorevnovanij-start-hronometrazh-finish-i-rezultaty/> - Правила соревнований - старт, хронометраж, финиш и результаты; <http://lektsii.org/8-53841.html> - Порядок старта, финиша и хронометраж <http://russnowboard.com/wp-content/uploads/2015/12/pravila-snouborda.doc.pdf> - Общие правила для всех соревнований.

### **Формы аттестации / контроля**

Для оценки качества знаний, умений и навыков технического мастерства обучающихся проводится текущий контроль в течение учебного года в форме теоретических и практических зачетов по пройденным темам, на профильных соревнованиях разного уровня, по результатам участия в районных, городских первенствах.

В конце каждого года обучения проходит итоговый зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам (итоговый контроль) и защита проекта. Практической проверкой результатов освоения Программы (знаний, навыков, умений) является участие обучающихся в спортивных походах выходного дня: участие в зимних и летних соревнованиях, смотрах готовности; подготовка и защита летнего туристско-краеведческого похода выходного дня, его проведение, составление технического и краеведческого отчетов.

Показателем спортивно-технического роста подготовки обучающихся является повышение уровня сложности соревнований и улучшение результатов участия в соревнованиях. Это позволяет вести статистику уровня освоения Программы по каждому обучающемуся индивидуально в течение всего срока обучения. Статистика находит отражение в текущих рейтингах по каждому году обучения.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ  
ПРОГРАММЫ** Используемая литература для обучающихся и родителей *Основная:*

1. Берман А.Е. Юный турист. - М.: Просвещение, 1977
2. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981
3. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М., 1995
4. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986
5. Штрюмер Ю.А. Краткий справочник туризма. - М., 1985
6. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996 2. Алешин В.М., Серебрянников А.В. Туристская топография. - М.: Просвещение, 1985
7. Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. - М., 1983
8. Куликов В.М., Константинова В.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТУР МО РФ, 1999
9. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2001-2004 г.г. - М., 2001
10. Цвилюк Г.Е. Школа безопасности. - М., 1997
11. Энциклопедия туриста. - М., 1993