

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №30»

Принято:  
Педагогическим советом школы  
Протокол № 1  
от 30 августа 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ**

Направленность программы:  
туристско-краеведческая направленность  
Уровень программы: ознакомительный  
Возраст обучающихся: 12-13 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Количество часов в год: 68 часов  
(1 раз в неделю, по 2 часа)

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
первой квалификационной категории  
Клевакин Сергей Михайлович

с. Клевакинское  
2023 год

## НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ АКТЫ И ДОКУМЕНТАЦИЯ

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 26 мая 2021 г. № 144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Концепция развития дополнительного образования детей (от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 сентября 2020 г. № 519 «О внесении изменения в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»;
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
14. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
15. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
16. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 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».
17. Устав МБОУ СОШ №30.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка. Сама обстановка педагогически правильно организованного туристского похода способствует выявлению и развитию этих качеств. Поэтому учебная программа логично вытекает из самой сути туристско-краеведческой деятельности. Основной ее смысл заключается в том, что ребенок, научившись сам основам туризма, впоследствии помогает педагогу в обучении младших, новичков. Эта деятельность при благоприятной обстановке может стать определяющей в выборе обучающимся своей будущей профессии.

Программа рассчитана на учащихся 5 – 6 классов и предусматривает приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентировании на местности, ведении краеведческих наблюдений и исследований, оказании первой медицинской помощи; получение спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Воспитываются у обучающихся умения и навыки самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с обучающимися, воспитанниками и», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников.

Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях в помещении (класс, спортзал) и на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных и категорийных походах, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

**Актуальность программы** выходит далеко за рамки обеспечения учащихся сведениями о «техничко-технологической картине мира». При соответствующем содержательном и методическом наполнении данный предмет может стать опорным для формирования системы универсальных учебных действий в среднем звене общеобразовательной школы. В этом учебном курсе все элементы учебной деятельности (планирование, ориентировка в задании, преобразование, оценка продукта, умение распознавать и ставить задачи, возникающие в контексте практической ситуации, предлагать практические способы решения, добиваться достижения результата и т.д.) предстают в наглядном плане и тем самым становятся более понятными для детей.

Предметно-практическая творческая деятельность, как смысл любой деятельности, даёт ребёнку возможность не только отстранённого восприятия духовной и материальной культуры, но и чувство сопричастности, чувство самореализации, необходимость освоения мира не только через содержание, но и через его преобразование. Процесс и результат деятельности становится не собственно целью, а, с одной стороны, средством познания мира, с другой – средством для более глубокого эмоционального выражения внутренних чувств как самого творящего ребёнка, так и замыслов изучаемых им объектов материального мира.

**Цель программы** - формирование здорового образа жизни средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

### **Задачи программы**

#### ***Развивающие:***

- расширение и углубление знаний обучающихся, дополняющих общеобразовательную программу по географии, экологии, ОБЖ, физической подготовке;
- расширение и углубление знаний обучающихся по истории родного края и области.

#### ***обучающие:***

- приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и

охраны природы.

***воспитательные:***

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;

- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;

- формирование гуманного отношения к окружающей среде;

- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

- физическое совершенствование школьников — развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;

- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в соревнованиях и походах (в том числе многодневных).

**Направленность программы:**

Дополнительная образовательная программа туристического объединения соответствует ***туристско-краеведческой направленности*** и строится на следующих педагогических ***принципах:***

- гуманистический подход к образованию;

- осуществление целостного подхода к воспитанию;

- соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся;

- деятельностный подход в обучении;

- формирование социально приемлемых интересов и потребностей обучающихся

**Уровень программы - базовый.**

**Возраст обучающихся по данной программе: 12-13 лет (5-6 класс)**

**Занятия проходят: 1 раз в неделю по 2 часа (80 минут).**

**Срок реализации программы - 1 год.**

**Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 68 часов.**

**Максимальная наполняемость группы: 15 человек.**

К обучению по программе допускаются дети без предварительного отбора.

Формы и режим занятий

Основная форма обучения - очная, групповая. Основная форма обучения фиксируется в учебном плане. Образовательный процесс выстраивается с учетом психофизических и возрастных особенностей детей в группе. На занятиях применяется дифференцированный, индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ (ОЖИДАЕМЫЕ) РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

### **Знания о физической культуре**

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

### **Физическое совершенствование**

#### **Обучающиеся научатся:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости и координации);
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **Диагностический инструментарий**

В результате освоения полного курса обучающийся должен:

#### **Знать/понимать:**

- Об особенностях зарождения физической культуры;
- Способы и особенности движений и передвижений человека;
- Терминологию разучиваемых упражнений и их воздействию на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур;

- Причинах травматизма на занятиях и правила предупреждения.
- Уметь:**
- Организовывать и проводить самостоятельные занятия;
  - Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий;
  - Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

## **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Для контроля качества усвоения программы разработана система контроля, которая обозначена после каждого года обучения.

Для реализации программы могут использоваться разнообразные формы работы:

- проведение соревнований по туризму, ориентированию, топографии, военно-спортивные игры,
- краеведческо - экскурсионные мероприятия (экскурсии, краеведческие викторины).

Походы проводятся в соответствии с программой, начиная с однодневных, и далее — до сложных многодневных спортивных маршрутов (походы проводятся с различной тематикой и направленностью: изучение родного края, по местам боевой славы, спортивные походы и др.).

Прогнозируемые результаты и критерии их оценки:

*Прямыми критериями оценки* результатом обучения служит успешное усвоение программы за период обучения, прирост спортивных достижений, участие в походах, соревнованиях.

*Косвенными критериями* служат: создание стабильного коллектива объединения (группы), заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, привитие любви и уважения к своему городу, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге — воспитание физически здоровых, сознательных патриотов своей Родины.

В процессе обучения предусматриваются: итоговая и промежуточная аттестации, теоретические зачеты, тестирование, зачетные соревнования и многодневные походы.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **1. Основы туристской подготовки**

#### **1.1. Туристские путешествия, история развития туризма**

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Понятие о спортивном туризме.

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

#### **1.2. Воспитательная роль туризма**

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

#### **1.3. Личное и групповое туристское снаряжение**

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

### ***Практические занятия***

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

#### **1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

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.

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 вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров.

Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

#### ***Практические занятия***

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

#### **1.5. Подготовка к походу, путешествию**

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

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

#### ***Практические занятия***

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

#### **1.6. Правила движения в походе, преодоление препятствий**

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим

движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

#### ***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.

#### **1.7. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий**

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки.

Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

#### ***Практические занятия***

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

#### **1.8. Туристские слеты и соревнования**

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

### ***Практические занятия***

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1. Понятие о топографической и спортивной карте**

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

### ***Практические занятия***

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

### **2.2. Условные знаки**

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

### ***Практические занятия***

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

### **2.3. Ориентирование по горизонту, азимут**

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

### ***Практические занятия.***

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения

на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

### **2.4. Компас, работа с компасом**

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

#### ***Практические занятия***

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

#### **2.5. Измерение расстояний**

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

#### ***Практические занятия***

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

#### **2.6. Способы ориентирования**

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

#### ***Практические занятия***

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

#### **2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки**

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

#### ***Практические занятия***

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

### **3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

#### **3.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний**

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

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

#### ***Практические занятия***

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

### **3.2. Походная медицинская аптечка**

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

#### ***Практические занятия***

Формирование походной медицинской аптечки.

### **3.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика

заболеваний и травматизма.

Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

#### ***Практические занятия***

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

### **3.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от 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.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

#### ***Практические занятия***

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

## **4. Общая и специальная физическая подготовка**

**4.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

#### **4.2. Общая физическая подготовка**

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

##### ***Практические занятия***

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов.

#### **4.3. Специальная физическая подготовка**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

##### ***Практические занятия***

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

### **Учебно-тематический план занятий**

№ занятия	Тема	Часы		Дата проведения	
		теория	практ.	план	фактич.
<b><i>Основы туристской подготовки</i></b>					
1	Организационные занятия Туристские путешествия, история развития туризма	2			
2	Общая физическая подготовка Воспитательная роль туризма	1	1		
3	Общая физическая подготовка Личное и групповое туристское снаряжение	1	1		
4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	1	1		
5	Подготовка к походу Питание в туристском походе Туристские должности в группе	1	1		
6	Правила движения в походе. Преодоление препятствий	1	1		

7	Общая физическая подготовка Правила движения в походе. Преодоление препятствий	1	1		
8	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2			
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	
9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Правила движения в походе. Преодоление препятствий	1	1		
10	Общая физическая подготовка Личное и групповое туристское снаряжение	1	1		
11	Туристские должности в группе, Питание в туристском походе. Общая физическая подготовка	1	1		
<b><i>Топография и ориентирование</i></b>					
1	Понятие о топографической и спортивной карте.	2			
2	Условные знаки.				
1	Общая физическая подготовка				
3	Ориентирование по горизонту, азимуту. Компас. Работа с компасом.	1	1		
1	Измерение расстояний	2			
4	Условные знаки. Способы ориентирования				
1	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	1	1		
5	Специальная физическая подготовка.				
<b><i>Краеведение</i></b>					
1	Родной край, его природные особенности, история,	1	1		
6	известные земляки. Общая физическая подготовка				
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	
1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Специальная физическая подготовка.	1	1		
7					
1	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры (экология). Общая физическая подготовка.	1	1		
8					
1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	2			
9					
<b><i>Основы гигиены и первой доврачебной помощи</i></b>					
2	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1	1		
0	Специальная физическая подготовка				
2	Походная медицинская аптечка	1	1		
1	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи				
2	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	1	1		
2	Приёмы транспортировки пострадавшего				
<b><i>Общая и специальная физическая подготовка</i></b>					
2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений	1	1		
3	Специальная физическая подготовка				
2	Врачебный контроль, самоконтроль,				
4	предупреждение спортивных травм на тренировках	1	1		
	Специальная физическая подготовка				

2 5	Специальная физическая подготовка Изучение района путешествия	1	1		
2 6	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры (экология) Подготовка к походу, Путешествию	1	1		
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>11</b>	<b>9</b>	<b>20</b>	
2 7	Личное и групповое туристское снаряжение. Общая физическая подготовка.	1	1		
2 8	Приёмы транспортировки пострадавшего. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги		2		
2 9	Общая физическая подготовка Ориентирование по горизонту, азимуту. Компас. Работа с компасом.		2		
3 0	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Специальная физическая подготовка.		2		
3 1	Общая физическая подготовка Личное и групповое туристское снаряжение	1	1		
3 2	Ориентирование на местности.		2		
3 3	Туристическая полоса препятствий	1	1		
3 4	Туристическая полоса препятствий. Общая физическая подготовка.		2		
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>3</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ ЗА ГОД:</b>		<b>34</b>	<b>34</b>	<b>68</b>	

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов. Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется перед занятиями.

### Туристское снаряжение:

Система страховочная - 15 пар.

Палатки - 5 шт.

Топор, котелки, пила, канистры, примуса, лопата.

Аптечка - 2 набора

Компаса жидкостные - 8 шт.

Курвиметр - 2 шт.

Веревка основная (40 м) - 3 шт.

Веревка вспомогательная (40 м.) - 3 шт.

Карабин туристский с муфтой - 30 шт.

Шлем защитный - 15 шт.

Фонарь - 4 шт.

## УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### **Во время теоретических занятий используются:**

- *различная литература* - Ю.С.Самохин «Туризм в детском оздоровительном лагере», Н.Б.Садикова «1000 + 1 совет туристу: школа выживания», И.Н.Крайнова «Узлы: простые, забавные, сложные.», Ю.А.Штюрмер «Краткий справочник туриста», методическая разработка «Узлы, применяемые в туристском многоборье», методическая разработка «Технические приемы, применяемые на соревнованиях по туризму», «Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма», методическая разработка «Туристические маршруты по Тульской области», методическая разработка «Советы организатору туристско-краеведческого кружка», методическая разработка «Как правильно оформить отчет о походе», «Рабочая тетрадь по туризму», А.А.Михайлов «Игровые занятия в курсе ОБЖ», В.В.Шумилова «Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма», авторские программы элективных курсов «Школа безопасности», «Мы и дорога».

- *компьютерные обучающие и развивающие программы* - CD игра «Спортивное ориентирование», CD «Знаки топографии», CD «ОБЖ», CD «Азбука ориентирования», CD «Тур-Тула», CD «Школа безопасности, CD «Наркомания», CD «Основы здорового образа жизни»;

- *комплект обучающих таблиц - плакатов* — «Первая медицинская помощь при различных травмах», «Индивидуальные средства защиты», «Приборы радиационной разведки», «Автономное выживание».

### **Во время практических занятий используются:**

- *различные тренажеры* - расположенные в спортивном зале, для развития физической подготовки;

- *туристское снаряжение* - веревка различной длины и толщины, туристические палатки с тентами и стойками, спусковое устройство, прусик, страховочная система, карабины, компасы рюкзаки и др.;

- *медицинские приборы* - бинты, вата, жгуты кровоостанавливающие резиновые, индивидуальные перевязочные пакеты, ватно-марлевые повязки, респираторы, противогазы, шинный материал и др..

### **Во время подведения итогов по темам или разделам проводятся:**

- *тесты* - «Основы медицинских знаний», «Выживание в условиях автономного существования», «Ориентирование»;

- *компьютерное тестирование* - «Знаки топографии», «Ориентирование»;

- *проверочные работы* - карточки-задания по различным темам;

- *игры, викторины, КВН* - «Внимание авария», «Безопасная дорога», «Безопасное колесо», «Лото», «Огонь - друг и враг человека»;

- *походы* - проведение многодневных туристических походов различной направленности и категории сложности.

### **Основная учебная литература**

1. Арефьев В. Е. Введение в туризм. Барнаул, 2002
2. Даньшин Н. К. Организация и технология туризма. Донецк, 2006.
3. Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. М., 2003.
4. Костюкова О. И. Основы туризма. Владивосток, 1998.
5. Менеджмент туризма. Туризм как вид деятельности.//Н. И. Гаранин, И. В. Зорин, Е. Н. Ильина, В. А. Квартальнов и др. М., 2001.
6. Окишев П. А. Основы туризоведения. Томск, 2005.
7. Организация туризма.//Под ред. Н. И. Кабушкина. Мн., 2005.

### **Дополнительная учебная литература**

1. Гулиев Н. А., Кулагина Е. В. Введение в специальность: Туризм. Омск, 2002.
2. Гуляев В. Г. Организация туристских перевозок. М., 200
3. Долженко Г. П. Экскурсионное дело. М.-Ростов-на-Дону, 2005.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 502085844178601650637293395212696482828509200560

Владелец Суркова Ирина Вадимовна

Действителен с 20.09.2023 по 19.09.2024