

Утверждено приказом директора  
МБОУ г. Иркутска СОШ №23  
от 28.08.2021 г.  
№ 340

**Дополнительная образовательная программа  
«Тропа»**

**Адресат программы:** дети 10-14 лет  
**Срок реализации:** 3 года  
**Направленность:** туристско-краеведческая  
**Разработчик (составитель) программы:**  
Иванов Марэк Николаевич,  
педагог дополнительного образования

г. Иркутск  
2021 г.

## Пояснительная записка

### Информационные материалы о программе дополнительной общеразвивающей программе «Тропа»

Дополнительная общеразвивающая программа «Тропа» разработана и составлена на основе многолетнего личного опыта работы разработчика программы, с учётом опыта работы коллег в области туристско-краеведческого направления, в соответствии с нормативными документами в сфере образования:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 41 от 04.07.2014 г.

#### Направленность (профиль) программы

Туристско-краеведческая.

Направление – основы пешеходного туризма.

Уровень – средний.

#### Актуальность, новизна педагогическая целесообразность программы

**Новизна** программы предполагает тесную связь с родителями воспитанников. Используются совместные выходы и технические приемы совместно для детей и их родителей, на которых воспитанники являются «судьями» и «постановщиками дистанции» для родителей в личном зачете на мини-соревнованиях, которые не включены в сетку.

**Актуальность.** Туризм обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело; учит бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества; формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в формировании у учащегося чувства ответственности за исполнение своей индивидуальной функции в коллективном процессе деятельности учащихся.

#### Цель и задачи программы

**Цель** – занятий в объединении туристской направленности, состоит в развитии навыков туризма, как средства укрепления здоровья и привития стремления к здоровому

образу жизни, привитие навыков экологической культуры; ознакомление с историей, привитие навыков туризма, выживания при вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, удовлетворение естественной потребности учащихся в непосредственном познании мира, своего края.

**Задачи:**

**Обучающие:**

-обучать навыкам туристско-краеведческой деятельности, оказания первой медицинской помощи, правилам поведения при вынужденной автономии;

-обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; - изучать культуру и природу России через туристские походы, посещение памятников истории. научить правилам поведения туристов;

- сформировать первоначальные историко-краеведческие представления;

- познакомить с основами экологической и туристической грамотности; приобщить к культуре малой родины.

**Развивающие:**

-развивать основные физические качества: координационные, ориентационно-пространственные, скоростно-силовые; выносливость, гибкость и ловкость;

-способствовать развитию и тренировке психических процессов, моторика-двигательной и логической памяти обучающихся;

-обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета;

-способствовать укреплению здоровья и совершенствованию физической подготовленности обучающихся;

способствовать раскрытию и развитию интеллектуальных и творческих способностей, стремления к самообразованию, применение знаний на практике;

использовать ИКТ ресурсы, обеспечивающие доступ к огромному массиву информационных источников, информация из которых может быть оптимально использована для получения новых знаний.

**Воспитательные:**

-способствовать формированию и развитию нравственно –коммуникативных качеств личности обучающихся;

-воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни;

-воспитывать физически сильного, высокоморального, трудоспособного, толерантного гражданина современной России.

### **Личностные:**

способствовать развитию способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

способствовать формированию основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, осознание своей этнической принадлежности; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;

### **Метапредметные:**

оздоровление на занятиях в условиях природной среды;

развитие умений определять способы действий в рамках предложенных условий и требований;

формирование планировать контролировать и оценивать свои действия; развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

### **Адресат программы**

Учащиеся подросткового возраста испытывают кризис идентичности – борьба за переход на партнерские взрослые взаимоотношения, зачастую демонстративно вызывающе ведут себя, кроме того, в классе стремятся продемонстрировать собственную взрослость, а именно этот курс помогает повысить самооценку, побуждает выполнять требования. Именно в это время физический рост является основным фактором самооценки в сравнении с окружающими, а активное занятие туризмом и физические нагрузки помогают сгладить кризис.

**Программа** рассчитана на детей в возрасте 11-14 лет (5 - 7 класс), проявляющих интерес к естествознанию, физической культуре, туризму и краеведению.

Наполняемость групп - рекомендуемый минимальный состав: группа 1-го года обучения – 15 человек, 2-го и последующих – 13.

Условия приёма – наличие допуска врача к занятиям в д/о спортивной направленности.

### **Срок освоения программы**

**Срок освоения программы** - 3 года, 108 недель, 27 месяцев- 486 часов

-1 год (36 недель: 4,5 часа- 162 часа);

-2 год (36 недель: 4,5 часа- 162 часа);

-3 год (36 недель: 4,5 часа- 162 часа).

### **Форма обучения**

Очная.

Большая часть занятий проводится на открытом воздухе, на школьной площадке, в парке. В осенние, зимние и весенние каникулы предполагается активное участие занимающихся в туристско-краеведческих и спортивно-оздоровительных мероприятиях.

Педагог имеет возможность с учетом местных традиции и творческих наклонностей, исходя из времени года и погодно-климатических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы.

#### **Режим занятий**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа и 1 раз по 2,5 часа. Академический час – 40 минут, перерыв между занятиями 10 минут.

#### **Особенности организации образовательной деятельности**

В данном разделе указываются особенности организации образовательной деятельности по программе, например, образовательная деятельность организована в традиционной форме; на основе сетевого взаимодействия организаций; с применением дистанционных технологий; посредством организации электронного обучения; на основе реализации модульного подхода; в соответствии с индивидуальными учебными планами.

#### **Комплекс основных характеристик программы**

##### **Объем программы**

Содержание программы - 486 часов, из них:

-1-й год обучения: 162 ч.

-2-й год обучения: 162 ч.

- 3-й год обучения: 162 ч.

##### **Содержание программы**

Направленность	Программа	Форма занятий	Количество учебных часов			Форма пром-й ат-ции уча-ся	Уч-ных групп	Кол-во часов
			групп/кол-во внеде лю	1 год	2год			
Туризм	«Тропа»	групповая	2/4,5	2/4,5	2/4,5	тест, устный опрос	2	486

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 год обучения

п/п	Наименование темы	Количество часов			Деятельность педагога с учетом рабочей программы воспитания
		Теория	Практика	Всего	
1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	-	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Установление доверительных отношений между педагогом и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности;</li> <li>• Побуждение обучающихся соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогами) и сверстниками, принципы дисциплины и самоорганизации;</li> <li>• Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятии явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</li> <li>• Использование воспитательных возможностей содержания занятия через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и</li> </ul>
2	Личное и групповое туристское снаряжение	В процессе занятия	6	6	
3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	2	4	6	
4	Подготовка к походу, путешествию.	4	4	8	
5	Питание в туристском походе.	3	3	6	
6	Туристские должности в группе.	2	2	4	
7	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	2	6	8	
8	Техника безопасности при проведении походов, занятий.	4	-	4	
9	Понятие о топографической и спортивной карте.	2	6	8	
10	Условные знаки.	В процессе занятия	6	6	
11	Ориентирование по горизонту, азимут.	2	4	6	
12	Компас. Работа с компасом.	4	6	10	
13	Измерение расстояний.	2	4	6	
14	Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки	4	8	12	
15	Личная гигиена туристов	2	-	2	
16	Походная медицинская аптечка.	2	-	2	

17	Основные приемы оказания первой помощи.	2	4	6	<p>добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Применение на занятии интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, дискуссий, групповой работы или работы в парах, которые учат детей командной работе и взаимодействию с другими людьми;</li> <li>• Организация форм работ, предполагающих использование современных инструментов образования (интернет, онлайн-конференции, трансляции, дистанционные формы).</li> </ul>
18	Приемы транспортировки пострадавшего.	2	4	6	
19	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.	2	-	2	
20	Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	-	2	
21	Общая физическая подготовка	В процессе занятия	24	24	
22	Специальная физическая подготовка	В процессе занятия	28	28	
	<b>Всего</b>	<b>42</b>	<b>120</b>	<b>162</b>	

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Деятельность педагога с учетом рабочей программы воспитания
		Теория	Практика	Всего	
1	Туристские путешествия, история развития туризма	6	-	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Установление доверительных отношений между педагогом и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности;</li> <li>• Побуждение обучающихся соблюдать на занятии</li> </ul>
2	Личное и групповое туристское снаряжение	2	4	6	
3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	В процессе занятия	6	6	
4	Подготовка к походу, путешествию	6	6	12	
5	Питание в туристском походе	В процессе занятия	4	4	
6	Техника и тактика в туристском походе	4	8	12	

7	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	2	4	6	<p>общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогами) и сверстниками, принципы дисциплины и самоорганизации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятии явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</li> <li>• Использование воспитательных возможностей содержания занятия через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения;</li> <li>• Применение на занятии интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, дискуссий, групповой работы или работы в парах, которые учат детей командной работе и взаимодействию с другими людьми;</li> <li>• Организация форм работ, предполагающих использование современных инструментов образования (интернет, онлайн-конференции, трансляции, дистанционные формы).</li> </ul>
8	Туристские слеты и соревнования	2	2	4	
9	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	2	2	4	
10	Действия группы в аварийных ситуациях	2	2	4	
11	Подведение итогов туристского похода	-	2	2	
12	Топографическая и спортивная карта	2	8	10	
13	Компас. Работа с компасом	В процессе занятия	4	4	
14	Измерение расстояний	В процессе занятия	4	4	
15	Способы ориентирования	2	2	4	
16	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	2	4	6	
17	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	2	4	
18	Приемы транспортировки пострадавшего	2	2	4	
19	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.	2	-	2	
20	Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	6	-	6	
21	Общая физическая подготовка	-	18	18	
22	Специальная физическая подготовка	-	24	24	
	<b>Всего:</b>	<b>32</b>	<b>130</b>	<b>162</b>	

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН



### 3 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Деятельность педагога с учетом рабочей программы воспитания
		Теория	Практика	Всего	
1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	-	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Установление доверительных отношений между педагогом и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности;</li> <li>• Побуждение обучающихся соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогами) и сверстниками, принципы дисциплины и самоорганизации;</li> <li>• Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятии явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего</li> </ul>
2	Личное и групповое туристское снаряжение	2	7	9	
3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	В процессе занятия	2	2	
4	Подготовка к походу, путешествию	2	2	4	
5	Питание в туристском походе	В процессе занятия	2	2	
6	Техника и тактика в туристском походе	2	14	16	
7	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	2	1	3	
8	Туристские слеты и соревнования	1		1	
9	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	6		2	
10	Действия группы в аварийных ситуациях	6		2	
11	Подведение итогов туристского похода	1		1	
12	Топографическая и спортивная карта	4		12	
13	Компас. Работа с компасом	В процессе занятия		10	
14	Измерение расстояний	В процессе занятия		4	
15	Способы ориентирования	2		5	
16	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	2		4	

17	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	8	<p>мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Использование воспитательных возможностей содержания занятия через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения;</li> <li>Применение на занятии интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, дискуссий, групповой работы или работы в парах, которые учат детей командной работе и взаимодействию с другими людьми;</li> <li>Организация форм работ, предполагающих использование современных инструментов образования (интернет, онлайн-конференции, трансляции, дистанционные формы).</li> </ul>
18	Приемы транспортировки пострадавшего	1	2	
19	Общая физическая подготовка	-	20	
20	Специальная физическая подготовка	-	30	
	<b>Всего:</b>	<b>33</b>	<b>129</b>	

### Содержание учебного плана 1-й год обучения

- Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

## 2. 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.

Групповое снаряжение, требования к нему.

Практические занятия

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

## 3. 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 заготов

Практические занятия

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

## 4. Подготовка к походу, путешествию

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

#### 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.

#### 5. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов.  
Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

#### Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

#### 6. Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (зав. пит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

### **Практические занятия**

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

#### 7. 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.

## **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.

8. 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.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Вязание узлов.

9. 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.

## **Практические занятия**

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

10. 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.

## **Практические занятия**

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

## 11. 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»).

### **Практические занятия**

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.

Построение тренировочных азимутальных треугольников.

## 12. 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.

### **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.).

## 13. 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), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины.

## 13. Способы ориентирования, действия в случае потери ориентировки.

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.

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

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

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.

#### **16. 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.

### **Практические занятия**

Формирование походной медицинской аптечки.

#### **17. 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).

#### **18. 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.

#### **19. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костносвязочный 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.

#### **20. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**



Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

### **Практические занятия**

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

#### **21. 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.

#### **22. 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**

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

### **Содержание учебного плана 2 года обучения**

#### **1.Оздоровительная роль туризма.**

Туризм – средство познания мира. Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

#### **Практические занятия**

Знакомство детей с помещениями (учебным классом, спортивным залом) и сооружениями (туристско-спортивной площадкой, учебным полигоном), где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки.

#### **2. Правила поведения юных туристов**

Правила поведения в классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу). Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов. Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.

Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Командир туристской группы, его права и обязанности, взаимоотношения с участниками туристских соревнований.

3.История и традиции выполнения юными туристами общественно полезных дел. Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, заботе о птицах и животных и пр. Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома и на улице и в своем микрорайоне (населенном пункте). Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле - здоровый дух», «Чистота - залог здоровья».

#### **4.Юные туристы - хорошие товарищи и коллективисты.**

Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям; к спортивно-оздоровительным состязаниям, играм и соревнованиям. Подготовка, организация и выполнение

порученного объединению (звену, группе) задания по ходу экскурсии или туристской прогулки.

### **Практические занятия**

Прогулка в парк (в лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности. Прогулка по микрорайону школы.

Оформление впечатления о прогулках под руководством педагога (родителей) в рисунках, поделках и др.

Основы безопасности в природной среде

Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес), во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными). Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Взаимопомощь в туристской группе.

5. Основы безопасности дома и в школе

Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб.

### **Практические занятия**

Игры на темы: «Что делать в случае ... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.), «Действия в чрезвычайной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы».

6. Личное снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки и экскурсии: рюкзачок, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

### **Практические занятия**

Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

Питьевой режим на туристской прогулке

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

### **Практические занятия**

7. Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Рациональное расходование воды во время туристской прогулки (экскурсии). Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

#### **8. Групповое снаряжение и уход за ним**

Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки. Кухонное и костровое снаряжение. Котелки (капы), таганок, саперная лопатка. Рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания.

Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих заданий.

Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии). Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

### **Практические занятия**

Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки. 9. Индивидуальный и групповой ремонтный набор.

Состав ремонтного набора: иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр. Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Ремонт личного и группового снаряжения.

### **Практические занятия**

Игра-соревнование «Ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания дыр, пришивания пуговиц и пр.).

#### **10. Организация биваков и охрана природы**

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты). Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для

установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

### **Практические занятия**

Планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Организация бивачных работ. Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на пришкольной площадке или в парке).

#### 11. Туристская группа на прогулке (экскурсии)

Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Правила перехода дорог, улиц. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке. Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

### **Практические занятия**

Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

#### 12. Основы топографии.

Мой дом, моя школа, школьный двор

Планировка дома (квартиры), школы и школьного двора; назначение и расположение различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора.

### **Практические занятия**

Экскурсия по зданию школы, кабинетам и другим помещениям. Экскурсия на школьный двор и пришкольный участок (назначение различных построек и объектов).

#### 13. План местности

История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества. Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома или своей улицы). Изображение местности (школьного двора) на рисунке, фотографии, схеме или плане.

### **Практические занятия**

Рисовка плана стола (парты), класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы.

Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора. Обсуждение истории из книг и мультфильмов, где герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей).

14. Условные знаки. Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки. Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса). Роль топографа в туристской группе. Легенда туристского маршрута.

### **Практические занятия**

Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками. 15. Компас и его устройство.

Знакомство с компасом. Горизонт. Стороны горизонта. Определение сторон горизонта. *Практические занятия*

Выработка навыков определения сторон горизонта по компасу, по местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка.

16. Ориентирование по компасу. Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

### 17. Виды туристского ориентирования

Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Виды туристского ориентирования и их особенности. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и его крепление. Упаковка и обеспечение сохранности карты (схемы).

Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе. Способы маркировки дистанции.

Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Необходимость повышенного внимания участников соревнований на обозначенном маршруте. Основные правила, технические приемы и условия соревнований по ориентированию на обозначенном маршруте. Маршруты ориентирования по выбору. Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Условия определения победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирование маршрута) и количества контрольных пунктов (КП).

Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП компостерные и карандашные.

### **Практические занятия**

Движение по плану (схеме).

Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом. Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом. Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом. Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-соревнование на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».

18 Экскурсионное ориентирование

Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в микрорайоне школы, на своей улице (населенном пункте). Выявление и нанесение на бумажную основу (план микрорайона школы, улицы, двора) различных памятников и других интересных объектов.

### **Практические занятия**

Чтение легенды. Движение по легенде в микрорайоне школы, по улице с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений. Работа туристской группы при движении по легенде на экскурсии. Прохождение дистанции под руководством педагога.

19. Личная гигиена юного туриста.

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитаря туристской группы.

### **Практические занятия**

Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Работа санитаря туристской группы. Обсуждение правил личной гигиены с организацией чаепития.

20. Походный травматизм и возможные заболевания. Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм, Необходимая помощь.

Способы обработки.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь.

Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений.

Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте.

Причины теплового и солнечного удара, Признаки заболевания. Необходимая помощь.

21.Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

### **Практические занятия.**

Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

22.Индивидуальная и групповая медицинская аптечка

Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитаря группы.

### **Практические занятия**

Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

Способы транспортировки пострадавшего

Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Способы транспортировки пострадавшего на руках. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

### **Практические занятия**

Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах.Родословие. Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.

### **Практические занятия**

Рассказ о своих родителях, родственниках, друзьях. Рисование на темы: «Моя семья», «Дом, которым я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка».



Земляки. Изучение истории школы: «Моя школа», «Мой класс», «Мои учителя». Учителя и выпускники школы. Выдающиеся люди, ветераны войн.

### **Практические занятия**

Встречи с интересными людьми, прослушивание их рассказов о школьных годах.

#### **23. Природа родного края**

Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе. Растения и животные своей местности в разные времена года. Значение наблюдений за погодой. Правила поведения на природе и наблюдения за ней во время экскурсии. Приборы для наблюдений за погодой.

### **Практические занятия**

Организация наблюдений за погодой, ведения календаря наблюдений. Экскурсии в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий (сбор листы различных пород деревьев, поиск и зарисовывание отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.). Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц. Пешеходный туризм

Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения); организация движения группы в лесу по слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

### **Практические занятия**

Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствия (без снаряжения).

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

24. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна) Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

### **Практические занятия**

Соревнования по преодолению полосы препятствий.

Переправа через болото по кочкам; переправа по гати, по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

Туристические узлы и их применение

Виды туристических узлов. Назначение туристических узлов. Способы вязки основных узлов

Горный туризм

Основные понятия и термины. Виды горного рельефа.

Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

### **Практические занятия**

Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», преодоление крутых склонов (спуски, подъемы). Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся (Входное тестирование и диагностика проводится осенью).

Рассказ детей о своих друзьях и своих семьях «Я и моя семья». Рисование детей на тему «Моя семья». Выявление психолого-педагогического портрета окружения обучающихся. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

Проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти и пр. Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение (совместно с родителями воспитанников) дневника наблюдений за параметрами физического развития организма занимающихся.

Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального развития воспитанников за год.

### **Практические занятия**

Соревнования по преодолению полосы препятствий. Переправа через болото по кочкам; переправа по гати, по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на

равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

Зачетный летний поход (вне сетки часов)

Движение группы по маршруту протяженностью до 4-5 км с использованием плана местности (легенды) или спорткарты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно с родителями. Участие в заготовке дров и сборе хвороста. Посильное участие в приготовлении пищи на костре (совместно с родителями). Сервировка дежурными туристского походного стола. Соблюдение правил и требований гигиены. Туристские и другие игры и состязания («Спортивная семья» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора) и др.

### Календарно-тематическое планирование

#### 1 год обучения

№	Название раздела; темы занятия	Объем часов
1	Туристические путешествия	1
2	История развития туризма в России	1
3	Личное и групповое снаряжение	0,5
4	Перечень снаряжения для 1-3х дневного похода	1
5	Перечень снаряжения для 1-3х дневного похода	1
6	Требования к снаряжению	1
7	Типы рюкзаков	1
8	Типы спальных мешков	0,5
9	Преимущества и недостатки группового снаряжения	1
10	Привалы и ночлеги	1
11	Выборы места бивака	1
12	Организация работы	1
13	Определение места пригодного для организации привала	0,5
14	Установка палаток	1
15	Уборка места лагеря	1
16	Определение цели и района похода	1
17	Составление плана	1
18	Распределение обязанностей	0.5
19	Составление плана подготовки 1-3х дневного похода	1
20	Составление плана подготовки 1-3х дневного похода	1
21	Изучение маршрутов похода	1

22	Составление плана графика похода	1
23	Подготовка личного снаряжения	0,5
24	Подготовка общественного снаряжения	1
25	Питание в туристическом походе	1
26	Значение правильного питания в походе	1
27	Организация питания в 2-3х дневном походе	1
28	Составление меню	0,5
29	Список продуктов	1
30	Приготовление пищи на костре	1
31	Туристические должности в группе	1
32	Требования к командиру группы	1
33	Обязанности руководства	0,5
34	Другие постоянные должности в группе	1
35	Заведующий питанием	1
36	Правила движения в походе	1
38	Порядок движения	1
39	Туристический строй	0,5
40	Режим ходового дня	1
41	Отработка техники движения	1
42	Движение по дорогам и тропам	1
43	Отработка движения по зарослям	0,5
44	Движение по заболоченной местности	1
45	Техника безопасности при проведении походов	1
46	Дисциплина в походе	1
47	Правила поведения в транспорте	1
48	Правила поведения в транспорте	0,5
49	Меры безопасности по преодолению естественных преград	1
50	Понятие о топографической и паспортной карте	1
51	Роль топографии	1
52	Топографические карты	1
53	Масштаб, виды масштабов	0,5
54	Три отличительных свойства масштаба	1
55	Старение карт	1
56	Копирование на кальку	1
57	Участки топографической карты	1
58	Условные знаки	0,5
59	Масштабные и немасштабные знаки	1
60	Природные знаки	1
61	Рельеф	1
62	Сущность, способы горизонтали	1

63	Бергштрих	0,5
64	Отметки высот, урезы воды	1
65	Основные направления горизонта	1
66	Вспомогательные направления	1
67	Градусные значения направлений	1
68	Азимутальные кольца	0,5
69	Построение на бумаге	1
70	Заданные азимуты	1
71	Компас	1
72	Типы компасы	1
73	Компас Адрианова	0,5
74	Правила обращения с нивелиром	1
75	Ориентир	1
76	Визирование	1
77	Движение по азимуту	1
78	Движение по азимуту	0,5
79	Упражнение на засечки	1
80	Нахождение ориентиров	1
81	Азимутальное построение	1
82	Способы измерения расстояния	1
83	Курвиметр	0,5

84	Средний шаг, его величина	1
85	Таблица перевода шагов	1
86	Глазомерный способ	1
87	Измерение расстояния по времени движения	1
88	Построение графиков периодов	0,5
89	Способы ориентирования	1
90	Ориентирование по карте	1
91	Линейный ориентир	1
92	Точечные ориентиры	1
93	Ориентир на маяк	0,5
94	Составление образов	1
95	Оценка скорости движения	1
96	Движение по азимуту	1
97	Виды организации при потере видимости	1
98	Протокол движения	0,5
99	Движение по легенде	1
100	Упражнение по отбору ориентиров	1
101	Прохождение мини-маршрута	1
102	Понятие гигиены	1
103	Вред курения и алкоголя	0,5
104	Личная гигиена	1

105	Походная, медицинская сумка	1
106	Перечень и назначение сумки	1
107	Приемы оказания ПМП	1
108	Походный травматизм	0,5
109	Заболевание в походе	1
110	ПМП при тепловом ударе	1
111	ПМП утопающим	1
112	Непрямой массаж сердца	1
113	Наложение жгута	0,5
114	Прием и транспортировки пострадавшего	1
115	Переноска пострадавшего	1
116	Транспортировка на рюкзаке	1
117	Переноска вдвоем на шесте	1
118	Изготовление носилок	0,5
119	Способы иммобилизации	1
120	Изготовление волокуш	1
121	Строение и функции человека	1
122	Функции организма человека	1
123	Влияние физупражнений на человека	0,5
124	Врачебный контроль	1
125	Самоконтроль на тренировках	1
126	Общеспортивная подготовка	1
127	Развитие и совершенствование физических качеств	1
128	Всесторонняя физическая подготовка	0,5
129	Безаварийное прохождение маршрута	1
130	Требование к физподготовке	1
131	Требование к физической подготовке (место и значение)	1
132	Повышение функциональных возможностей	1
133	Овладение техникой	0,5
134	Овладение тактикой	1
135	Овладение тактикой	1
136	Характеристика средств физической подготовки	1
137	Характеристика средств физической подготовки	1
138	Ежедневные индивидуальные занятия	0,5
139	Упражнения для рук	1
140	Упражнение для плечевого пояса	1
141	Упражнение для мышц шеи	1
142	Упражнение для мышц туловища	1
143	Упражнения для ног	0,5
144	Упражнение для ног	1

145	Упражнение с сопротивлением	1
146	Подвижные игры и эстафеты	1
147	Подвижные игры и эстафеты	1
148	Легкая атлетика	0,5
149	Лыжный спорт	1
150	Гимнастические упражнения	1
151	Баскетбол	1
152	Волейбол	1
153	футбол	0,5
154	Упражнение на гибкость	1
155	Упражнение на гибкость	1
156	Индивидуальный подход к решению общефизических задач	1
157	Индивидуальный подход к решению общефизических задач	1
158	Специальная физическая подготовка	0,5
159	Специальная физическая подготовка	1
160	Привыкание к систематичности	1
161	Привыкание к систематичности	1
162	Привыкание к постепенности	1
163	Привыкание к постепенности	0,5
164	Упражнение на выносливость к нагрузке	1
165	Упражнение на выносливость к нагрузке	1
166	Зависимость тренировки от характера предстоящего похода	1
167	Зависимость тренировки от характера предстоящего похода	1
168	Зависимость тренировки от характера предстоящего похода	0,5
169	Упражнение на развитие выносливости	1
170	Упражнение на развитие выносливости	1
172	Упражнение на развитие быстроты	1
173	Упражнение на развитие быстроты	1
174	Упражнение на развитие силы	0,5
175	Упражнение на развитие силы	1
176	Упражнение на гибкость	1
177	Упражнение на гибкость	1
178	Упражнение на растягивание	1
179	Упражнение на растягивание	0,5
180	Упражнение на расслабление мышц	1
181	Упражнение на расслабление мышц	1
	Итого	<b>162</b>

## Календарно-тематическое планирование

### 2 год обучения

№	Название раздела; темы занятия	Объем часов
1.	Инструктаж по ТБ. Компас Андрианова, определение азимута. Спортивная игра.	2
2.	Определение азимута. Спортивная игра.	2
3.	Определение карты по компасу	0,5
4.	Кроссовая подготовка. Ориентирование по карте по сторонам света.	2
5.	Техника пешеходного туризма, движение по карте.	2
6.	Подготовка снаряжения, работа карабином	0,5
7.	Техника пешеходного туризма, подгонка снаряжения, работа «восьмеркой».	2
8.	Техника пешеходного туризма. Подготовка снаряжения работа «Прусиком»	2
9.	Определение расстояний на горе	0,5

10.	Движение по азимуту. Техника азимутного туризма.	2
11.	Упражнение на глазомерную оценку азимуту спортивная игра.	2
12.	Кроссовая подготовка	0,5
13.	Движение азимута. Кроссовая подготовка.	2
14.	Упражнение – глазомерная оценка азимута	2
15.	Техника пешеходного туризма	0,5
16.	Элементы массы препятствий, измерений расстояний в походе.	2
17.	Средний шаг. Спортивная игра.	2
18.	Техника пешеходного туризма. Спортивная игра.	0,5
19.	Элементы массы препятствий, суточное движение, по небосводу.	2
20.	Определение сторон горизонта. Спортивная игра. Контур созвездия большой медведицы.	2
21.	Полярная звезда. Спортивная игра.	0,5
22.	Туристические узлы, петли, восьмерка ит.п. Спортивная игра.	2



23.	Туристические узлы (связывание двух веревок). Спортивная игра.	2
24.	Туристические узлы.	0,5
25.	Страховочное стремя, связывающие туристические узлы для связывания веревок.	2
26.	Узлы (брам-шкотовый, грейпвайт). Масштабные знаки.	2
27.	Спортивная игра. Масштабные знаки.	0,5
28.	Внемасштабные знаки. Спортивная игра.	2
29.	Пояснительные знаки. Спортивная игра.	2
30.	Цвет, форма и размер знаков.	0,5
31.	Спортивная игра. Знаки.	2
32.	Туристические узлы. Спортивная игра.	2
33.	Первая доврачебная помощь при переохлаждении, обморожении.	0,5
34.	Спортивная игра, ТБ при занятиях на скалах.	2
35.	Первая доврачебная помощь при травмах (вывихи, ушибы, переломы)	2
36.	Первая доврачебная помощь при травмах (вывихи, ушибы, переломы)	0,5
37.	Движение на лыжах одношажный ход	2
38.	Движение на лыжах классический ход	2
39.	Движение на лыжах коньковый ход	0,5
40.	Методы и приемы обучения лыжной подготовке.	2
41.	Техника бега. Силовые упражнения. Спортивная игра.	2
42.	Гимнастические упражнения.	0,5
43.	ТПТ зал.	2
44.	Специальная физическая подготовка.	2
45.	Упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости.	0,5
46.	Упражнения на развитие силы и ловкости.	2
47.	Техники бега в лесу.	2
48.	Знакомство с приемами техники бега в лесу.	0,5
49.	Знакомство с приемами техники бега в лесу.	2
50.	Снежная подготовка	2
51.	Снежная подготовка	0,5
52.	Игра с элементами СРУ и ТПТ. Техника	2

	безопасности ТБ.	
53.	Игры на местности с элементами ориентирования на местности.	2
54.	Игры по выбору пути движения(активные, пассивные)	0,5

55.	Общая физическая подготовка (силовая и динамическая).	2
56.	Общая физическая подготовка (бег по пересеченной местности).	2
57.	Сбор рюкзака. Спортивная игра.	0,5
58.	Виды и характер соревнований(разная подготовка)	2
59.	Спортивные игры	2
60.	Спортивные игры	0,5
61.	Виды и характер соревнований(туристическое многоборье)	2
62.	Виды и характер соревнований(туристическое многоборье)	2
63.	Особенность участников соревнований. Ориентирование	0.5
64.	Определение результата соревнований	2
65.	Игры со спортивными картами различной сложности	2
66.	Ориентирование на местности	0,5
67.	Контрольно-комбинированные маршруты	2
68.	Соревнование по технике туризма	2
69.	Умение ходить на полном ходу	0,5
70.	Нивелирование и озимутальный ход	2
71.	Измерение адиометрических отрезков на местности	2
72.	Современные средства связи и ориентирование	0,5
73.	Лавина опасные районы действия при заносе	2
74.	Действие при землетрясении в горах	0.5
75.	Подача сигналов бедствия	2
76.	Сооружения в экстремальных случаях, укрытий.	2
77.	Способы ловли и приготовления дичи	0,5
78.	Способы ловли и приготовление рыбы	2
79.	Ядовитые растения	2
80.	Съедобные растения	0,5
81.	Растения - «лесная аптека»	2

82.	Умение разжигать огонь (трение и химический способ)	2
83.	. Умение разжигать огонь (трение и химический способ)	0,5
84.	Преодоление болота	2
85.	Действие и преодоление лесного пожара	2
86.	Преодоление лесных завалов	0,5
87.	Преодоление оврага	2
88.	Преодоление реки	2
89.	Кресс с периметром длины, имитации способов, глазомером в перед на ходу.	0,5
90.	Движение группой по маршруту за направляющим и обозначение на карте точками стоянки.	2
91.	Тренировочные соревнования по маркированию	2
92.	Соревнование по прохождению азимутального маршрута	0,5
93.	Природа разного края и его история	2
94.	Климат растительность и животный мир нашего края.	2
95.	Рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.	0,5
96.	Истрия края, памятные исторические места.	2
97.	Знатные люди, земляки, сибиряки.	2
98.	Охраняемые памятники истории и культура и природа.	0,5
99.	Экскурсия на экологическую тропу в Б. Луг.	2
100.	Экскурсия ИВВАИУ	2
101.	Экскурсия в Листвянку, изучение склонов.	0,5
102.	Экскурсия по природным скальникам.	2
103.	Экскурсия в краеведческий музей.	0.5
104.	Экскурсии по памятникам природы.	2
105.	Изучение исторических памятников родного края.	2
106.	Задачи туристических слетов и соревнований.	2
107.	Организация туристического слета. Охрана природы при проведении туристического слета.	2
108.	Инструктаж по технике безопасности.	0,5

	Итого	162
--	-------	-----

**Календарно-тематическое планирование**

**3 год обучения**

<b>№</b>	<b>Название раздела; темы занятия</b>	<b>Объем часов</b>
1	Современная организация туризма в стране	2
2	Туристическое снаряжение Безопасность, эксплуатация в использовании	2
3	Безопасность, эксплуатация в использовании	0.5
4	Гигиеничность, эстетичность, прочность. Обеспечение влага непроницаемости рюкзака	2
5	Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе	2
6	Кухонное оборудование, таган, тросы, топоры	0,5
7	Заточка и разводка пилы	2
8	Страховочные системы	2
9	Карабины, альпиншток	0,5
10	Установка палатки в различных условиях	2
11	Установка палатки в различных условиях	2
12	Организация бивака в сырую погоду	0,5
13	Организация бивака в любую погоду	2
14	Выявления возможного пополнения продуктов	2
15	Походная документация	0.5
16	Смотр готовности, его назначение	2
17	Запросы и уточнения, наблюдения о районе похода	2
18	Возможные остановки в ночлеге	0,5
19	Использование сухих и сублимированных продуктов	2
20	Ягоды, грибы, съедобные растения	2
21	Несъедобные растения	0,5
22	Передвижение по тундре	2
23	По карликовой растительности густому кустарнику	2
24	Заброска продуктов	0,5
25	Переноска продуктов-челнок	2

26	Изучение, разведка сложных участков маршрутов	2
27	Перестроение колонны .Характеристика естественных препятствий	0,5
28	Техника движения по равнине Техника движения по равнине	2
29	По травянистой поверхности песку мокрому грунту Движение в тайге	2
30	Сложности ориентирования в ночной период	0,5

	Освоение темп движения в зависимости от	
31	Рельефа местности Правильная постановка стопы	2
32	Рельефа местности Правильная постановка стопы	2
33	Исключения рывков , интервал движения Серпантин и «в лоб», само страховка	0.5
34	Подготовка, недисциплинированность	2
35	Слабая пред ходовая подготовка Нехватка продуктов ,не точная картографический материал.	2
36	Правила организации проведения туристических мероприятий Соревнования в качестве судей	0,5
37	Психологический аспект взаимодействия в группе Анализ несчастных случаев	2
38	Условия при которых проявляется несовместимость Авторитет непререкаемый руководителя	2
39	Сознательная дисциплинированность , важнейший фактор	0,5
40	Психология малых групп Отношения складывающийся в группе	2
41	Факторы устойчивости группы Отработка умений выживания	2
42	Современные средства спасения	0,5
43	Новейшие само страховки Организация поиска пострадавших	2
44	Тактика поиска группы Методы работы по спасению	2
45	Методы работы по спасению Методы работы терпящих бедствия	0,5

46	Взаимодействия с МЧС Подготовка собранных материалов	2
47	Подготовка собранных материалов	2
48	Подготовка собранных материалов	0,5
49	Подготовка экспонатов для школьного музея	2
50	Спортивная карта	2
51	Назначение спортивной карты	0,5
52	Отличие спортивной карты от топографической Виды спортивных карт	2
53	Условные обозначения, масштабные Условные обозначения, немасштабные	2
54	Условные знаки сооружений	0,5
55	Условные знаки местных предметов Условные знаки растительных покровов	2
56	Условные знаки гидрография	2
57	Условные знаки населенных пунктов	0,5
58	Рельеф на спортивных картах	2
59	Пойменный рельеф	2
60	Мелкосопочный рельеф	0,5
61	Овражно-палочный рельеф	2
62	Условные знаки дорожной сети	2
63	Компас	0,5
64	Взятие азимута на предмет	2
65	Взятие азимута на предмет	2
66	Виды компасов	0,5
67	Тренировка прохождения азимутальных отрезков	2
68	Приемы обхода препятствий	2
69	Азимут на предмет	0,5
70	Прохождение азимутальных дистанций	2
71	Прохождение в ограниченном коридоре	2
72	Определение ширины реки	0,5
73	Определение ширины оврага	2
74	Прохождение отрезков	2
75	Прохождение пробегание отрезков	0,5
76	Упражнение по отработке счета шагов	2
77	Упражнение измерение отрезков на карте	2
78	Особенности движение по легенде в горах	0,5
79	Особенности движения по легенде в тайге	2

80	Особенности движения по легенде по воде	2
81	Особенности движения по легенде в тундре	0,5
82	Определение точки своего стояния	2
83	Выбор пути движения	2
84	Упражнение по определению нахождения на местности	0,5
85	Участие в соревнованиях по ориентированию	2
86	Действия при потере ориентирования	2
87	Распределение обязанностей, жесткая дисциплина	0,5
88	Действие члена группы при потере ориентирования	2
89	Движение вдоль реки	2
90	Движение по тропам козьим	0,5
91	Упражнение ориентирование на различных картах	2
92	Определение сторон света по звездам	2
93	Первая доврачебная помощь при переломе	0,5
94	Открытом переломе и закрытом	2
95	Доврачебная помощь при артериальном кровотечении	2
96	Первая доврачебная помощь при венозном кровотечении	0,5
97	Первая доврачебная помощь при ожогах	2
98	Первая доврачебная помощь при тепловом ударе	2
99	Искусственная вентиляция легких	0,5
100	Правило наложения жгута	2
101	Правило наложения швов	2
102	Правило доврачебной помощи промывания желудка	2
103	Первая доврачебная помощь при обморожении	2
104	Способы иммобилизации	2
105	Транспортировка на волукашах	2
106	Транспортировка на шестах	0,5
	Итого	<b>162</b>

## Планируемые результаты

Первый год обучения предусматривает знакомство с туризмом, правилами поведения и безопасности в природе, с особенностями природы родного края, его историей и традициями, оказанием первой доврачебной помощи; ориентированием на местности.

В конце года воспитанники:

- знают правила поведения туристов;
- знают основы безопасности в природной среде дома и в школе;
- знают приемы ориентирования по сторонам горизонта и на местности знают

особенности природы края;

- умеют пользоваться условными знаками и работать с планом местности; - умеют оказывать простейшую медицинскую помощь; - умеют составлять генеалогическое древо.

Воспитанники второго года обучения подробнее узнают о туристическом снаряжении и уходе за ним; знакомятся с компасом; физике географической характеристикой края, его рельефом, климатом, памятниками истории и культуры.

В конце года воспитанники знают:

- о роле туризма в расширении кругозора;
- правила охраны природы; - краснокнижные растения; умеют:
- собирать рюкзак для зимней прогулки; - ремонтировать личное снаряжение; -
- определять место для разбивки лагеря.

Третий год обучения раскрывает для воспитанников историю отечественного туризма, правила поведения у водоемов, при обращении с огнем, в аварийной ситуации. Происходит знакомство с требованиями к бивакам в зимнем походе, укладке рюкзака для однодневного похода. Более глубоко изучается карта; способы закаливания организма; национальности, проживающие на территории края, фольклор, игрушки и посуда.

В конце года воспитанники знают:

- отечественных мореплавателей, путешественников и исследователей;
- правила хорошего тона и культурного поведения; - типы костров.

Умеют:

- укладывать рюкзак для однодневного похода;
- зарисовывать местность в походе;
- читать карту;
- работать с компасом;
- вести дневник наблюдений за природой.



Последний год обучения знакомит воспитанников с видами спортивного туризма; с охраной природной среды; подготовкой личного снаряжения в соответствии с погодно-климатическими условиями; весовыми характеристиками снаряжения; хранениями продуктов в туристском походе; традициями, обрядами праздниками и гуляниями народов родного края; людьми, в честь которых названы улицы. В конце года воспитанники знают:

- Памятники природы родного края;
- правила сбора лекарственных трав и их применение; - основы техники бега и спортивной ходьбы; умеют:
- заготавливать хворост и валежник;
- разводить костер в любых условиях;
- вязать узлы;
- жить в походных условиях.

**Компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у детей в результате занятий по программе**

Личностные:

- способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- сформированные основы российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, осознание своей этнической принадлежности;
- самостоятельность и личная ответственности за свои поступки; навыки сотрудничества;
- сформированные основы безопасного, здорового образа жизни.

Метапредметные:

- оздоровление на занятиях в условиях природной среды;
- умения определять способы действий в рамках предложенных условий и требований;
- умения планировать, контролировать и оценивать свои действия;
- компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий; Предметные:

- знание правил поведения туристов;
- приобретенные первоначальные историко-краеведческие представления;
- сформированные основы экологической и туристической грамотности.

**Комплекс организационно-педагогических условий**

**Материально-техническое обеспечение**

Кабинет географии №139 помещение для занятий; средства ИКТ. медиа оборудование. групповое и индивидуальное туристическое снаряжение.

Необходимое туристическое оборудование:

Палатка с комплектующими: колышки, стойки, тенты: верхние и нижние.

Веревки: основная и вспомогательная.

Репшнуры.

Туристический карабин и альпеншток.

Компас, призмы и планшеты для ориентирования, курвиметр и секундомер.

Аптечка, термометр: наружный и водный.

Топографические учебные: карты, условные знаки, плакаты «Туристские узлы». Планы местности, карты: спортивные, района, края, страны. Маршрутные листы. Психолого-педагогическое сопровождение предполагается сотрудничество с психологом и педагогом-организатором; родителями и родственниками воспитанников; классным руководителем.

#### **Использование дистанционных технологий.**

В программе данные технологии используются для обеспечения материально-технического оснащения. В период дистанционного образования **используются чат - занятия** – учебные занятия, осуществляемые с использованием чат технологий. Чат занятие проводится синхронно, все участники имеют одновременный доступ к чату в zoom, телеграмм, прямые эфиры в инстаграм. Для быстрой передачи информации, ссылок на занятия, получения отчетов о выполненной работе учеников используются мессенджеры WhatsApp и Viber.

#### **Кадровое обеспечение:**

Для реализации программы необходим специалист, имеющий педагогическое образование и специальную подготовку (свидетельство «Инструктор детско-юношеского туризма»). Реализует один педагог дополнительного образования Иванов Марэк Николаевич.

#### **Методика отслеживания результатов**

##### **Виды контроля**

<b>Время проведения</b>	<b>Цель проведения</b>	<b>Формы контроля</b>
-------------------------	------------------------	-----------------------

<b>Текущий контроль</b>		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения учебного материала. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение.	Педагогическое наблюдение. Контрольные занятия.
<b>Промежуточный контроль</b>		
По окончании полугодия и очередного года обучения	Определение результатов обучения за полугодие или учебный год.	Итоговое тестирование. Соревнования.
<b>Итоговый контроль</b>		
В конце курса обучения	Определение результатов обучения за весь период обучения.	Итоговое тестирование.
	Ориентирование уч-ся на дальнейшее обучение. Получение сведений для дальнейшего совершенствования программного материала.	Соревнования.

#### **Возможные формы фиксации результатов**

<b>Спектр способов и форм выявления результатов</b>	<b>Спектр способов и форм фиксации результатов</b>	<b>Спектр способов и форм предъявления результатов</b>
Тестирование, беседа, опрос, педагогическое наблюдение, контрольные занятия, итоговое тестирование, соревнования.	Грамоты, дипломы, тестирование, протокол соревнований.	Итоговое занятие, соревнование. Портфолио.

#### **Критерии оценки знаний, умений, навыков**

<b>Оптимальный уровень</b>	<b>Достаточный уровень</b>	<b>Ниже среднего</b>
70-100% усвоения материала	50-70% усвоение материала	До 50% усвоение материала