

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «РАДУГА»



ПРИНЯТО
на педагогическом совете
протокол № 1 от 31 августа 2023 года



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ЦВР «Радуга»
Н.В. Марова Н.В. Марова
«31» августа 2023 года

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Пешеходный туризм»
(туристско-краеведческая направленность,
базовый уровень)
с 10 лет на 4 года**

Составитель:
педагог дополнительного образования
Юшерева Светлана Петровна

г. Городец
2023 год

Оглавление

| | |
|--|----|
| 1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 2. Содержание..... | 4 |
| 3. Учебный план. | 10 |
| 4. Рабочая программа (учебно-тематический план)..... | 11 |
| 5. Методические материалы..... | 36 |
| 6. Оценочные материалы. | 37 |
| 7. Материально-техническое обеспечение..... | 41 |
| 8. Список литературы. | 42 |
| 9. Приложение (календарный учебный график)..... | 44 |

1. Пояснительная записка

Направленность программы. Туристско-краеведческая.

Актуальность. Спортивный туризм – один из самых массовых и доступных видов спорта. Занятия туризмом сочетают активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения.

Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует приобретению навыков самостоятельной деятельности. Туризм, как ни одно из направлений дополнительного образования, решает одновременно следующие педагогические задачи: воспитания, обучения, оздоровления, профессиональной ориентации, социальной адаптации ребенка.

Новизна программы заключается в совмещении активного туризма, ориентирования и краеведения, позволяет включить в себя достаточно большой диапазон видов деятельности, которые в комплексе не обозначены ни одной типовой программой.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в создании условий необходимых для развития физических качеств, умственных и эмоциональных способностей детей, в усвоении жизненно необходимых, практически значимых для детей знаний, в воспитании товарищества, солидарности и коллективизма, в развитии дружеских отношений между детьми и взрослыми. А также позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области туризма и краеведения. Научившись ориентироваться на местности и совершать дальние пешие переходы в школьные годы, ребенок, став взрослым, использует полученные умения и навыки, продолжая дружить с природой и имея дополнительные навыки выживания.

При составлении программы учтены следующие принципы:

- **Научности.** Единая система деятельности педагога и обучающихся в объединении управляется целями и задачами воспитания. Дидактический принцип научности осуществляется в планировании туристско-краеведческой работы, в системном подходе к ней. Учет современных достижений в области психологии, педагогики, социологии.

- В основу деятельности объединения постоянного состава положен принцип последовательности, постепенности и систематичности. Составные части педагогической системы взаимосвязаны и образуют целостное единство.

- **Принцип коллективизма.** Имеет особое значение в воспитании обучающихся. Полноценная работа объединения невозможна без реализации в нем этого принципа. Только сплоченный туристский коллектив способен пройти сложный маршрут и выполнить поставленные задачи без травм и несчастных случаев.

2. Содержание программы

Цель программы: формирование системы специальных знаний и умений в области спортивного туризма, физическое воспитание детей, приобретение ребятами жизненно необходимых навыков и умений проживания в окружающей среде.

Задачи программы:

-обучение навыкам туризма, спортивного ориентирования и краеведения, жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;

-обучение элементам физической культуры и основам различных видов спорта органично связанных с туризмом (легкая атлетика, лыжи, плавание и т.д.), развитие основных физических качеств туриста: силовой подготовки, быстроты, выносливости, выдержки;

-развитие психологической устойчивости к экстремальным ситуациям в туристских походах и в жизни, морально-волевых качеств туриста: целеустремленности, активности, настойчивости, смелости, инициативности и смекалки;

-овладение навыками общения и взаимодействия в туристской группе, формирование коммуникативной культуры личности;

- воспитание у детей патриотизма, толерантности, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края.

Характеристика контингента учащихся. Комплектовать состав объединения первого года обучения следует из ребят 10 – 11 лет. В составе первого года обучения в объединении должно быть не менее 15 человек. Комплектуя состав, необходимо привлечь к занятиям несколько большее количество детей, учитывая последующий отсев воспитанников.

Заниматься в объединении могут учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям туризмом. Поэтому, ведя запись желающих заниматься спортивным туризмом, необходимо проконсультироваться с врачом, а в иных случаях и с родителями по вопросу допуска детей к соревнованиям и походам, получить на каждого медицинскую справку - разрешение заниматься в туристском объединении. Необходимо также получить письменное согласие родителей на посещение ребенком занятий объединения и его участия во всех походах.

Не следует отказывать в приеме в объединение тем ребятам, которые дома и в школе не отличаются образцовой дисциплиной. Хорошо известно, что труд и туризм, способны радикально перестраивать характеры.

Характеристика педагогических кадров. Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей физической культуры.

Место реализации программы. Занятия проводятся на базе МБОУ «Смольковская средняя школа». В школе имеется достаточно спортивно-туристского снаряжения, необходимого для проведения занятий. Занятия проводятся в спортивном зале и на пришкольном стадионе.

Программа реализуется на основе договора о сетевом взаимодействии и сотрудничестве между МБОУ «Смольковская средняя школа» и МБОУ ДО ЦВР «Радуга». Что способствует совершенствованию образовательной деятельности.

Режим занятий: программа рассчитана на 4 года с занятиями 2 раза в неделю по 2 часа в 1 и 2 год обучения, с занятиями 3 раза в неделю по 2 часа.

Форма обучения - очная с использованием групповой, подгрупповой, индивидуальной учебной деятельности. Для выполнения программы в полном объеме допускается возможность организации образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, внутренних и внешних сетевых ресурсов.

Особенности содержания программы. Содержание и методика занятий, учебный план и программа первого года обучения предусматривают обучение ребят основам спортивного туризма - сообщение им начальных сведений по организационным вопросам участия в соревнованиях, подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

Программа второго года обучения предусматривает дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на первом году занятий, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому туристу. Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам, ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в России, с современной организацией его в стране, углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены, медицинской помощи в походных условиях. Здесь особенно важно не только научить ребят, привить им те или иные туристские навыки, но и морально подготовить их к преодолению препятствий, к умению брать на себя большую часть работы, воспитать готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу.

Значительное внимание в программе второго года обучения уделяется технике и тактике походов, туристскому хозяйству. При изучении тем по краеведению надо раскрыть перед ребятами все многообразие природы, экономики и культуры края, обогатить их знаниями всех достопримечательных мест района и области. Практические занятия и учебно-тренировочные походы надо строить так, чтобы ребята научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно работать на препятствиях и на

биваке. Занятия по ряду отдельных тем программы полезно проводить в форме докладов, составленных самостоятельно. Руководитель, конечно, должен помочь докладчикам в подготовке этих выступлений, а затем дополнить их после прочтения на кружке. Необходимо и привлечение к занятиям по отдельным темам, разделам краеведов, медиков, топографов и т.п.

Вопросы техники безопасности в спортивном туризме в курсе второго года обучения рассматриваются в каждом разделе программы - в темах, так или иначе связанных с безопасностью в походе. Короткие беседы по этим вопросам должны проводиться и во время самих походов, тренировок, практических занятий на конкретном материале правильных или неправильных действий юных туристов.

В воспитании туристов огромное значение имеют разборы соревнований. Важно после каждого соревнования на очередном занятии уделить время для обсуждения его итогов. Удачно проведенный разбор итогов учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам, заставляет осмыслить поток информации, полученный во время похода. Для руководителя обсуждение - еще одно средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, наклонности.

Программа третьего и четвертого года обучения предусматривает дальнейшее совершенствование знаний и умений воспитанников, отработку практических навыков по технике и тактике преодоления туристских препятствия, походов, уделяет особое внимание вопросам организации первой медицинской помощи, общефизической подготовки обучающихся, отработке знаний и умений воспитанников по основам топографии, освоения краеведческого материала.

Необходимо уделять внимание вопросам подготовки к соревнованиям по туристскому многоборью, отработке навыков командных действий во время прохождения этапов соревнований, а так же готовить учащихся к совершению проведения походов, как итогов занятий за год. Участие воспитанников объединений в соревнованиях различного уровня позволит не только совершенствовать навыки туристской подготовки учащихся, но и научит умению работать в команде, воспитает чувство ответственности перед своими товарищами, поможет научиться быстро принимать ответственные решения. Помимо этого, участие в соревнованиях может оказать стимулирующее воздействие для получения звания, разряда по спортивному туризму.

Основные формы и методы работы с учащимися.

Форма обучения - очная с использованием групповой, подгрупповой, индивидуальной учебной деятельности. Для выполнения программы в полном объеме допускается возможность организации образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, внутренних и внешних сетевых ресурсов. Программа рассчитана на 4 года

обучения по 144 часа, включая лекции, беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности, и как итог - проведение учебно-тренировочных походов. Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

В период подготовки к соревнованиям характер занятий, в том числе практических, может быть изменен. Занятия проводятся в форме лекций, бесед и практических занятий. Необходимо предусмотреть и самостоятельные работы учащихся по заданиям. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, специального снаряжения, педагог должен воспитывать у учащихся умение самостоятельно принимать решения, брать ответственность за совершенные действия.

Программа обучения может изменяться в зависимости от местных условий, а также опыта руководителя. При проведении практических занятий продолжительность занятия определяется следующим образом: экскурсия, практическое занятие на местности – 4 часа, участие в однодневных соревнованиях – 6 часов, поход выходного дня - 8 часов. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы и времени года.

В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности, учебно-тренировочные походы, участие в соревнованиях и слетах. Кроме того, занятия могут проходить по группам и индивидуально.

Учебный план в течение года может скорректирован. Для выполнения программы допускается применение электронных образовательных ресурсов, информационных технологий, внутренних и внешних сетевых ресурсов, изучение отдельных тем дистанционно.

Ожидаемые результаты и способы их проверки. Результаты обучения
В результате занятий по программе учащийся **научится понимать:**

1 год обучения

- технику безопасности при выполнении заданий и в походе;
- историю родного края, красоту родной природы, родного края.

2 год обучения

- историю развития туризма в России, его виды;
- технику безопасности при выполнении заданий и в походе;

3 год обучения

- историю туристических путешествий и их значимость в развитии кругозора;
- технику безопасности при выполнении заданий и в походе;
- воспитательную роль туризма;

4 год обучения

- современную систему организации туризма в России;
- технику безопасности при выполнении заданий и в походе;
- права и обязанности младшего инструктора.

выполнять:

1 год обучения

- ориентирование по компасу и карте;
- организацию бивака.

2 год обучения

- оказывать первую помощь в условиях автономного существования и в домашних условиях.
- разработку тактики пешего похода и её применение.

3 год обучения

- ориентирование по карте и условиям на местности, горизонту и азимуту;
- работы по охране окружающей среды и памятников истории.

4 год обучения

- регулировать величину нагрузки во время занятий (выбирать оптимальные параметры продолжительности нагрузки и отдыха);
- выполнять меры безопасности в походе;
- подготовку похода и оборудования для него.

демонстрировать:

1 год обучения

- умение вязания узлов;
- знание топографических знаков;
- умение ориентирования на местности по компасу и карте;
- умение обеспечивать безопасность в однодневном и двухдневном походе;
- выполнение контрольных нормативов.

2 год обучения

- умение вязания узлов;
- знание топографических знаков;
- умение организации бивака;
- умение обеспечивать безопасность в однодневном и многодневном походе;
- выполнение контрольных нормативов.

3 год обучения

- умение читать карту с помощью топографических и условных знаков;
- умение ориентироваться с помощью местных предметов, горизонта и азимута;
- умение составлять маршрут похода;
- умение оказывать первую помощь;
- умение преодолевать препятствия в походе;
- выполнение контрольных нормативов.

4 год обучения

- умение подбора снаряжения для походов 1 и 2 категории сложности;
- умения младшего инструктора;

- умение обеспечивать безопасность в однодневном и многодневном походе;
- умение обеспечения безопасности при организации занятий водным, пешеходным, горным, лыжным и велосипедным туризмом;
- выполнение контрольных нормативов.

Результаты развития

демонстрировать:

в технической подготовке:

1 год обучения

- технику вязания узлов по карточкам и по памяти;
- технику ориентирования по компасу

в физической подготовке:

- принимать участие в соревнованиях школьного и районного масштаба.

2 год обучения

- технику вязания узлов по памяти;
- технику ориентирования по компасу и карте;
- правильность организации бивака, установки палатки, разведения костра;

в физической подготовке:

- принимать участие в соревнованиях школьного, районного зонального и областного масштаба

3 год обучения

- технику вязания узлов по памяти на скорость;
- технику ориентирования по компасу;
- умение чтения карты с помощью топографических и условных знаков;
- умение вычисления расстояний по карте и с помощью глазомера;
- умение обрабатывать раны и ссадины;

в физической подготовке:

- принимать участие в соревнованиях школьного, районного зонального и областного масштаба

4 год обучения

- умение чтения карты с помощью топографических и условных знаков;
- умение вычисления расстояний по карте и с помощью глазомера;
- оказание первой помощи, наложение повязок и шин;
- технику преодоления препятствий во время движения по маршруту;
- умение правильного подбора инвентаря и расчета продуктов питания для организации похода;

в физической подготовке:

- принимать участие в соревнованиях школьного, районного зонального и областного масштаба.

Результаты воспитания. 1-4 года обучения

знать/понимать:

- правила оказания помощи и взаимопомощи на занятиях;

- правила поведения во время занятий, соревнований;
- понятия «товарищ», «взаимовыручка», «уважение», «взаимоуважение», «взаимопомощь», «сочувствие» и т.д.

уметь:

- помогать товарищам на занятиях;
- быть внимательным, вежливым;
- проявлять уважение к себе, к старшим;
- проявлять положительные личностные качества, уметь управлять эмоциями;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

3. Учебный план

| № | Название темы | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения | 4 год обучения |
|----|---|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 1. | Основы туристской подготовки. | 78 | 80 | 94 | 96 |
| 2. | Топография и ориентирование. | 30 | 28 | 54 | 58 |
| 3. | Краеведение. | 6 | 8 | 20 | 18 |
| 4. | Основы гигиены и первая доврачебная помощь. | 12 | 10 | 14 | 10 |
| 5. | Общая и специальная физическая подготовка. | 18 | 18 | 34 | 34 |
| | | 144 | 144 | 216 | 216 |

Промежуточная аттестация проводится в форме тестовых заданий и сдачи нормативов 1 раз в год.

4. Рабочая программа (учебно-тематический план)
дополнительной общеобразовательной программы «Пешеходный туризм»
1 год обучения

| № | Название темы | Всего | Теория | Практика |
|-------|---|-------|--------|----------|
| 1. | Основы туристской подготовки | 78 | | |
| 1.1 | Введение. | 1 | 1 | - |
| 1.2 | Туристское снаряжение. | 14 | 4 | 10 |
| 1.3 | Туристский бивак. | 14 | 4 | 10 |
| 1.4 | Туристские слеты и соревнования. | 10 | 4 | 6 |
| 1.5 | Подготовка похода. | 6 | 4 | 2 |
| 1.6 | Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности. | 6 | 2 | 4 |
| 1.7 | Проведение походов: однодневные – 3 похода | 24 | - | 24 |
| 1.8 | Подведение итогов похода. | 3 | 3 | - |
| 2. | Топография и ориентирование | 30 | | |
| 2.1 | Ориентирование по компасу. | 12 | 2 | 10 |
| 2.2 | Топографическая подготовка. | 18 | 6 | 12 |
| 3. | Краеведение | 6 | | |
| 3.1 | История родного края. | 3 | 1 | 2 |
| 3.2 | Природа родного края | 3 | 1 | 2 |
| 4. | Основы гигиены и первая доврачебная помощь | 12 | | |
| 4.1 | Гигиена туриста. | 2 | 1 | 1 |
| 4.2 | Первая доврачебная помощь. | 10 | 2 | 8 |
| 5. | Общая и специальная физическая подготовка. | 16 | 2 | 14 |
| Итого | | 144 | 34 | 105 |

1. Основы туристской подготовки

1.1 Введение.

Беседа о детско-юношеском туризме и работе объединения, о значении туризма для человека. Виды туризма, особенности пешеходных походов. Нормативы значков «Юный турист России», «Турист России». Туризм в комплексе ГТО. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ кинофильма или диафильма). Законы туристов. Заполнение анкет (туристских паспортов) кружковцев.

1.2 Туристское снаряжение.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость. Прочность, удобство в пользовании и переноске. Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.

Практические занятия. Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».

1.3 Туристский бивак.

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке. Графики дежурств на биваках. Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры. Питание в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды в походе.

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

1.4 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 соревнований 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 в качестве участников.

1.5 Подготовка похода.

Правила организации и проведения туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных учреждений. Подбор группы. Определение цели и района путешествия, распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п.

Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака. Типичные ошибки при укладке рюкзака. Подбор и хранение картографического материала. Сообщение о вариантах летнего зачетного похода, распределение тем докладов. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

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

1.6 Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности.

Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Поход и прогулка. Виды естественных препятствий в пешеходном и лыжном туризме. Нормы переходов. Строй, темп, режим, интервал, построение цепочки; их изменения в зависимости от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса, рук при пешем и лыжном передвижении.

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на

склонах, во время грозы, в населенных пунктах. Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим ходового дня и режим на дневке. Правила поведения туристов на коротких привалах. Хронометраж движения группы по маршруту.

Практически занятия. Работа с картой, прогулки.

1.7 Проведение походов.

В соответствии с количеством часов, отведенных по примерному плану занятий объединения, рекомендуется провести в течение учебного года три учебно-тренировочных похода по 8 часов – всего 24 часа.

В результате этих походов дети приобретут опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями родного края.

Во время учебно-тренировочных походов необходимо отработать: движение колонной, правила и режим пешеходного и лыжного движения, выполнение общественных поручений в группе по организационным вопросам и хозяйственному обеспечению, преодоление различных естественных препятствий. Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по азимуту. Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках. Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений и исправлений на карту, фотографирование, ведение записей, организация и проведение экскурсии, сбор экспонатов.

1.8 Подведение итогов похода.

Обсуждение итогов похода. Пропаганда детско-юношеского туризма. Просмотр фотоматериалов и подготовка видеофильмов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения. Оформление значков и разрядов.

Практические занятия. Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад. Оформление туристского уголка группы, летописи объединения, фотогазеты. Подготовка выставки о работе кружка для школы. Обсуждение похода в группе, на совместном родительском собрании. Оформление документации, заполнение учетных карточек, награждение участников.

2. Топография и ориентирование

2.1 Ориентирование по компасу.

Стороны горизонта. Устройство компаса Адрианова. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо. Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние.

Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.

Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам и азимутов на заданные ориентиры. Ориентирование карты

по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

2.2 Топографическая подготовка.

Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовым масштабами. Курвиметр. Изменение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Изменение направлений на карте. Транспортир. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.

Практические занятия. Зарисовка топографических знаков, чтение топографических карт по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный. Отметка на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий.

3. Краеведение.

3.1 История родного края

Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки. Фотографирование в походе.

Практические занятия. Проведение краеведческих викторин.

3.2 Природа родного края.

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места, предприятия, фермерские хозяйства. Знатные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края. Охрана природы. Закон об охране природы.

Практические занятия. Знакомство с картой области (края), республики. Проведение краеведческих викторин.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1 Гигиена туриста.

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах.

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

4.2 Первая доврачебная помощь.

Содержание походной аптечки и первая помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего.

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

5. Общая и специальная физическая подготовка.

Понятие о категорийных маршрутах. Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику. Рассказы о мужестве и находчивости туристов, спортсменов. Физическая и морально-волевая подготовка туристов-спортсменов. Закаливание, комплекс упражнений для тренировки. Беговые тренировки. Нормативы юношеских разрядов по туризму, нормы на звание младшего инструктора по туризму.

Учебно-тематический план
дополнительной общеобразовательной программы «Пешеходный туризм»
2 год обучения

| № | Название темы | Всего | Теория | Практика |
|-------|--|-------|--------|----------|
| 1. | Основы туристской подготовки. | 80 | | |
| 1.1 | Итоги летнего зачетного похода. | 2 | 1 | 1 |
| 1.2 | Туризм в России. Виды туризма. Формы туристских мероприятий. | 4 | 2 | 2 |
| 1.3 | Туристское хозяйство. | 8 | 2 | 6 |
| 1.4 | Техника и тактика пешеходного туризма. | 20 | 4 | 16 |
| 1.5 | Туристские слеты и соревнования. | 10 | 2 | 8 |
| 1.6 | Подготовка похода. | 4 | 2 | 2 |
| 1.7 | Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности. | 2 | 1 | 1 |
| 1.8 | Проведение походов: однодневные – 3 похода | 24 | - | 24 |
| 1.9 | Подведение итогов похода. | 4 | 2 | 2 |
| 2. | Топография и ориентирование. | 28 | | |
| 2.1 | Ориентирование. | 10 | 2 | 8 |
| 2.2 | Топографическая подготовка. | 18 | 6 | 12 |
| 3. | Краеведение. | 8 | | |
| 3.1 | История родного края. | 4 | 2 | 2 |
| 3.2 | Природа родного края. | 4 | 2 | 2 |
| 4. | Основы гигиены и первая доврачебная помощь. | 10 | | |
| 4.1 | Гигиена туриста. | 2 | 1 | 1 |
| 4.2 | Первая доврачебная помощь. | 8 | 2 | 6 |
| 5. | Общая и специальная физическая подготовка. | 18 | 2 | 16 |
| Итого | | 144 | 35 | 109 |

1. Основы туристской подготовки

1.1 Итоги летнего зачетного похода.

Беседа об итогах летнего похода - обмен мнениями и впечатлениями. Обсуждение плана подведения итогов, распределение работ.

Практические занятия. Подготовка отчета: приведение в порядок походной документации и записей, составление отчетов по должностям, отчета о маршруте, отчета по экспедиционному заданию и другим краеведческим наблюдениям; подготовка фотографий, коллекций, топографических карт, рисунков, текстов, фильмов, песен. Оформление разрядов и значков участникам похода. Итоговый вечер участников похода и их родителей, выступление на родительском собрании, празднике. Участие в районном туристском слете.

1.2 Туризм в России. Виды туризма. Формы туристских мероприятий

История развития туризма в России. Современная организация туризма в стране. Понятие о плановом и самодеятельном туризме, транспортном и спортивном туризме. Что такое краеведение. Значение туризма в организации отдыха. Образовательное значение туризма, роль туризма в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке человека к предстоящей трудовой деятельности.

Виды туризма, формы туристских мероприятий: туристские соревнования, слеты, конкурсы, фестивали и первенства. Разрядные нормативы в туризме. Понятие о степенных и категорийных походах.

Правила организации туристских походов: состав группы, права и обязанности членов туристской группы, порядок оформления путевых документов в маршрутно-квалификационной комиссии. Правила поведения туристов в походе: культура взаимоотношений с местными жителями, оказание помощи терпящим бедствие; понятие о системе КСС, обеспечение безопасности в походе, соблюдение режима движения группы через контрольные пункты; охрана природы, памятников культуры и истории, общественно полезная работа туристов на маршрутах походов.

Практические занятия. Просмотр видео и фотоматериалов.

1.3. Туристское хозяйство.

Смета путешествия, виды расходов и источники их покрытия. Обязанности казначея группы. Отчет туристской группы за произведенные расходы.

Личное снаряжение. Одежда и обувь туриста в походе. Типы рюкзаков, оборудование рюкзака. Одежда и обувь для зимних походов, типы лыж, крепления, смоление и смазывание лыж; предметы походной постели. Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаш, ручка, посуда, туалетные принадлежности, стельки, куски тесьмы, шнур и др. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение. Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток. Подготовка палатки к походу. Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Состав и назначение ремнабора, обязанности реммастера до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению.

Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Денежные нормы питания туристов. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость и вес. Составление расписания приема пищи в полевых условиях, в столовых населенных пунктов и во время длительных переездов. Замена обедов перекусами. Составление меню и расчет количества продуктов на каждый прием пищи. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ. Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания. Правила раскладки продуктов питания по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Пополнение продуктов питания в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, трав и растений для приготовления пищи. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

Привалы и биваки. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реках, падение деревьев при ветре, туман в низовьях и т.п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака. Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды, бивак в горах (на снегу), в тайге, в тундре. Организация бивачных работ. Панорама бивачных работ: виды, последовательность, исполнители, материальное обеспечение, роль командира группы в производстве работ в нормальных и критических условиях. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке. Место для установки палаток. Приемы установки палаток в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролон. Как ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей, обуви.

Костры. Типы костров и их назначение. Выбор места для костра. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походной портативной газовой плитки. Складирование и укрытие дров от дождя, подсушивание, место для разделки дров. Техника безопасности при работе пилой и топором, для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и обуви. Место для топора, рукавиц, инвентаря, ведер с горячей пищей. Раздача пищи, ее прием. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе. Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака.

Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта.

Практические занятия. Разборка, установка и сборка палатки. Расчет продуктов питания, укладка дров для костра.

1.4. Техника и тактика пешеходного туризма

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

Естественные и искусственные препятствия. Правила прохождения дистанции из определенного набора естественных и искусственных препятствий - этапов и блоков этапов.

Технически простые этапы: подъем по склону (в том числе спортивным способом), пуск по склону (в том числе спортивным способом). траверс склона (в том числе с альпенштоком), переправа через реку вброд, преодоление канавы, ручья, рва с использованием подвешенной веревки (маятником), движение по жердям. движение по кочкам, преодоление чащи, завала, движение по перилам: вброд, по бревну через реку, овраг и по тонкому льду

Тактика пешеходного туризма. Решение ситуационных задач индивидуального и группового характера, умение выбрать: оптимальный план прохождения маршрута; запасные и аварийные варианты.

Практические занятия. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела и лыж при преодолении этапов. Действия в конкретных ситуациях. Упражнения, тесты на память, мышление, внимания, комплексные тренировки

1.5 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 соревнований 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 мероприятиях в качестве участников.

1.6 Подготовка похода.

При подготовке к предусмотренным учебным планом работы учебно-тренировочным походам со всем составом объединения, а так же по отдельным группам и индивидуально руководитель организует закрепление на практике пройденного материала по всем разделам программы.

Выбор маршрутов учебно-тренировочных походов. Утверждение маршрута. Проработка деталей каждого маршрута. Подробный расчет времени переездов, переходов, привалов и краеведческой работы в пути, составление плана-графика похода.

Хозяйственная и техническая подготовка походов. Маршруты походов по их спортивному и краеведческому содержанию должны быть как можно ближе к характеру маршрута предстоящего летнего зачетного похода. Часть учебного времени, отведенного на данный раздел, должна быть использована для работы кружка по подготовке летнего зачетного похода.

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

1.7 Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности.

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.

1.8 Проведение походов.

Указанные в примерном тематическом плане занятий объединения (24 часа) на учебно-тренировочные походы можно распределить следующим образом: 3 однодневных похода по 8 часов.

Задача заключается в том, чтобы воспитанники на практике закрепили знания, полученные во время занятий. Особенно это касается того материала программы, который не требует его осмысления, а требует отработки навыков практических действий.

1.9 Подведение итогов походов.

Разбор похода в группе. Если в объединении заведены учетные карточки на каждого кружковца, то командир должен вписать в них сведения об участии в очередном походе: маршрут похода, протяженность, продолжительность.

Практические занятия. Чистка, ремонт и сдача снаряжения, отчеты ответственных по выполнению своих обязанностей, оформление краткого отчета о походе, написание заметок в газету. Оформление значков «турист России».

2. Топография и ориентирование.

2.1 Ориентирование.

Обзор материала, пройденного в первый год обучения. Определение термина «ориентирование». Виды спортивного ориентирования. Виды ориентирования и их различия. Ориентирование на местности. Способы передвижения и ориентирования на местности. Условия ориентирования в походе на открытой и закрытой местности, при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами. Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой. Виды и правила разведки на маршруте.

Практические занятия. Движение по плану (схеме), карте. Прохождение дистанции «Спортивный лабиринт». Ознакомление с техническими приемами ориентирования.

2.2 Топографическая подготовка.

Тактические свойства и виды местности. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение, заложение, отметка. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склонов. План и карта. Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Что такое топографическая схема, кроки, маршрутная лента, обзорная карта. Обязанности топографа группы. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению. Обязанности проводников и разведчиков. Магнитные свойства Земли. Истинный и магнитный полюса, магнитные меридианы, магнитное склонение, магнитные аномалии. От чего зависит точность движения по азимуту. Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния.

Практические занятия. Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов. Отыскание на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склона по шкале заложений, составление характеристик участков местности по картам. Вычисление магнитных азимутов линий по исходным данным. Составление легенд, заданных на картах маршрутов. Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных

участках местности. Перевод полученного результата в масштаб карты. Разбор случаев удачного и неудачного действия проводников на маршрутах (из практики походов кружковцев).

3. Краеведческая подготовка.

3.1 История родного края

Дальнейшее углубление знаний о своем крае: географическое положение и туристские возможности края; реки, озера, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительный и животный мир области; промышленность и сельское хозяйство, транспорт. Население и культура, знаменитые люди края; история края. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные уголки края. Обзор наиболее интересных объектов сопредельных областей и района планируемого путешествия. Методика выполнения взятого группой краеведческого задания. Типовое содержание отчета о туристском походе.

Практические занятия. Работа с картой области: изготовление контурной карты и нанесение на нее интересных объектов; «путешествия по карте». Заслушивание докладов по краеведческим темам, просмотр фотографий, фильмов. Проведение краеведческих викторин.

3.2 Природа родного края

Природное наследие. Растения, животные, насекомые, рыбы и птицы родного края. Следы животных. Фауна и флора леса, луга, реки. Правила поведения в природе.

Практические занятия. Изготовление и установка кормушек для подкормки зимующих птиц. Узнавание растений, животных (и их следов), насекомых, рыб и птиц по карточкам. Рассказ занимающихся о наиболее интересных повадках животных в зимнее время.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

4.1 Гигиена туриста

Повторение гигиенических правил туриста, изученных на первом году обучения. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила пользования химических средств защиты от кровососущих насекомых.

Практические занятия. Применение средств личной гигиены в походах. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

4.2 Первая доврачебная помощь

Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болей, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и проведения похода. Опасность бесконтрольного употребления грибов и ягод. Почему турист не имеет права скрыть свое недомогание.

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

5. Общая и специальная физическая подготовка.

Понятие о степенных и категорийных маршрутах. Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику. Общая физическая подготовка.

Практические занятия. Легкая атлетика: бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Подвижные игры и спортивные игры: баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты. Лыжный спорт: изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах, изучение техники поворотов на месте и в движении, спуски и подъемы на склонах различной крутизны, повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

Специальная физическая подготовка.

Практические занятия: упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Упражнения на развитие быстроты: бег на скорость, бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Прыжки через препятствия. Лазание по канату. Преодоление этапа «Параллельная переправа», преодоление этапа «Подъем». Упражнения для развития ловкости: переправа по бревну через канаву; переправа по качающемуся бревну. Расхождение двух участников на одном бревне. Командное прохождение этапов «Параллельная переправа», «Гать», «Кочки». Упражнения для развития силы: подтягивание на перекладине: мальчики – на высокой, девочки – на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната. Подтягивание, поднимание ног из положения в висе на натянутых веревочных перилах. Конкурсы на натянутых веревочных перилах: «Кто самый сильный?», «Рукоход», «Переправа без снаряжения». Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц: наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе.

Учебно-тематический план
дополнительной общеобразовательной программы «Пешеходный туризм»
3 год обучения

| № | Название темы | Всего | Теория | Практика |
|-------|---|-----------|--------|----------|
| 1. | Основы туристской подготовки. | 96 | | |
| 1.1 | Туристские путешествия, история развития туризма | 2 | 1 | 1 |
| 1.2 | Воспитательная роль туризма | 2 | 1 | 1 |
| 1.3 | Личное и групповое туристское снаряжение | 10 | 2 | 8 |
| 1.4 | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | 10 | 4 | 6 |
| 1.5 | Подготовка к походу, путешествию | 10 | 4 | 6 |
| 1.6 | Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности. | 8 | 2 | 6 |
| 1.7 | Проведение походов: однодневные – 3 похода | 36 | - | 36 |
| 1.8 | Подведение итогов похода. | 4 | 2 | 2 |
| 1.9 | Туристские слеты и соревнования. | 14 | 4 | 10 |
| 2. | Топография и ориентирование. | 54 | | |
| 2.1 | Ориентирование. | 24 | 4 | 20 |
| 2.2 | Топографическая подготовка. | 30 | 6 | 24 |
| 3. | Краеведение. | 20 | | |
| 3.1 | История родного края. | 10 | 4 | 6 |
| 3.2 | Природа родного края. | 10 | 4 | 6 |
| 4. | Основы гигиены и первая доврачебная помощь. | 14 | | |
| 4.1 | Личная гигиена туриста. | 4 | 2 | 2 |
| 4.2 | Первая доврачебная помощь. | 10 | 4 | 6 |
| 5. | Общая и специальная физическая подготовка. | 34 | 4 | 30 |
| Итого | | 216 | 48 | 168 |

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. 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.

Практические занятия. Просмотр фото и видеоматериалов.

1.2. Воспитательная роль туризма.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Духовные и физические возможности природной и социальной среды в развитии личности. Общественно полезная работа.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Практические занятия. Просмотр фото и видеоматериалов. Доклады.

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 (погоды). Рельеф местности, физическое состояние участников. 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.

Типы костров. Правила разведения костра. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Организация ночлегов в помещении.

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. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

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. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Туристские должности в группе.

Должности 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, содержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), 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. Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия. Составление плана подготовки похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

1.6 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. Простейшие узлы 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.

1.7 Проведение походов

Основные параметры маршрутов 2 и 3 категорий сложности. Проведение учебно-тренировочных походов, походов выходного дня, степенных походов. пешеходных и зимних лыжных походов на равнине и в горах.

Задача заключается в том, чтобы обучающиеся на практике закрепили знания, полученные во время занятий.

1.8 Подведение итогов похода.

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе,

составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

1.9 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 соревнований 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 в качестве участников и судей.

2. Топография и ориентирование.

2.1 Ориентирование

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.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Глазомерный способ измерения расстояния.

Способы ориентирования. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте.

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.

Практические занятия. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Ориентирование карты по компасу. 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. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. 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.

2.2 Топография

Понятие о топографической и спортивной карте. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Условные знаки. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам.

Рельеф и способы изображения рельефа на картах. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

3. Краеведение

3.1 История родного края

История своего населенного пункта, памятники истории и культуры. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, школьный музей. Экскурсии на предприятия, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях. Знаменитые люди родного края, их вклад в его развитие.

Практические занятия. Экскурсии. Краеведческие викторины. Доклады. Сбор материалов для школьного музея. Составление карт маршрутов походов.

3.2 Природа родного края

Растительный и животный мир родного края. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч. наблюдения.

Практические занятия. Метеорологические и гидрологические наблюдения.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

4.1. Личная гигиена туриста.

Понятие о гигиене. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой. 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 увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

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

4.2. Первая доврачебная помощь.

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных.

Приемы транспортировки пострадавшего. 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. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Формирование походной медицинской аптечки. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

Краткие сведения о строении человеческого организма. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий туризмом. Самоконтроль и его значение. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие об утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия. Ведение дневника самоконтроля.

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.

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры.

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
дополнительной общеобразовательной программы «Пешеходный туризм»
4 год обучения

| № | Название темы | Всего | Теория | Практика |
|-------|---|-----------|--------|----------|
| 1. | Основы туристской подготовки. | 96 | | |
| 1.1 | История развития и современная организация туризма в России | 2 | 1 | 1 |
| 1.2 | Система организации туристской работы в образовательных организациях | 2 | 1 | 1 |
| 1.3 | Пешеходный туризм | 30 | 4 | 26 |
| 1.4 | Туристские слеты и соревнования | 12 | 4 | 8 |
| 1.5 | Подготовка младшего инструктора | 8 | 2 | 6 |
| 1.6 | Виды туризма и их особенности | 3 | 1 | 2 |
| 1.7 | Подготовка, проведение и подведение итогов похода | 16 | 4 | 12 |
| 1.8 | Снаряжение для степенных походов | 6 | 2 | 4 |
| 1.9 | Питание в походе | 5 | 2 | 3 |
| 1.10 | Тактика похода | 10 | 2 | 8 |
| 1.11 | Естественные и искусственные препятствия, техника их преодоления. Меры по обеспечению безопасности. | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Топография и ориентирование. | 58 | | |
| 2.1 | Ориентирование. | 30 | 4 | 26 |
| 2.2 | Топографическая подготовка. | 28 | 8 | 20 |
| 3. | Краеведение. | 18 | 4 | 14 |
| 4. | Основы гигиены и первая доврачебная помощь. | 10 | 2 | 8 |
| 5. | Общая и специальная физическая подготовка. | 34 | 4 | 30 |
| Итого | | 216 | 46 | 170 |

1. Основы туристской подготовки.

1.1 История развития и современная организация туризма в России

Туризм в дореволюционной России. История становления и развития туризма в России. Зарождение и формирование организационной структуры туризма (Общество пролетарского туризма—1929 г., Всесоюзное добровольное общество пролетарского туризма и экскурсий — 1930г.). История и современная организация детского туризма. Центральная детская экскурсионно-туристская станция, станции юных туристов, туристско-краеведческие экспедиции, соревнования школьников по туризму, туристские походы и др.

Практические занятия. Просмотр фото и видеоматериалов.

1.2. Система организации туристской работы в образовательных организациях.

Роль Центров детско-юношеского туризма в развитии туризма. Основные направления обучения туризму в школах и учреждениях дополнительного образования. Нормативы на значки «Юный турист», «Первый поход», «Юный путешественник». Разрядные требования по спортивному туризму. Порядок оформления, награждения значками, присвоения юношеских разрядов.

Практические занятия. Просмотр фото и видеоматериалов.

1.3. Пешеходный туризм

Движение по травянистым склонам. Характеристика склонов по крутизне, характеру растительного покрова и почвам. Подъем «в лоб», «елочкой», «серпантином». Траверсирование. Спуски. Использование микрорельефа. Самостраховка с помощью палки, альпенштока, ледоруба. Действия при потере равновесия и падении. Движение по заболоченным участкам. Типы и признаки болот. Движение по моховым и торфяным болотам, по невысоким и плотным кочкам, по высоким кочкам с водой, очень высоким и неустойчивым кочкам, по болотам с мочажинами. Оказание помощи провалившемуся в болото. Устройство приспособлений для перехода через болота. Использование подручных средств для самостраховки. Движение по осыпям и моренам. Признаки «живой» и слежавшейся осыпи. Влияние метеорологических факторов на подвижность осыпей и морен. Приемы передвижения, страховки и самостраховки при передвижении по мелким, средним и крупным осыпям. Траверсирование камнепадных участков и защита от падающих камней. Движение в лесу. Движение по тропам, в лесу с густыми зарослями, завалами. Особые требования к одежде, укладке рюкзаков. Меры предосторожности при движении в лесу. Организация поисков в лесных массивах. Преодоление ручьев и небольших рек. Особенности таежных и горных рек. Влияние времени суток и погоды на состояние реки. Виды переправ: по бревну, по камням, вплавь, вброд. Разведка и выбор места переправы. Устройство веревочных перил. Страховка, самостраховка и оказание помощи при переправах.

Практические занятия. Отработка преодоления препятствий.

1.4 Туристские слеты и соревнования.

Задачи туристских слетов и соревнований. Организационный комитет, ГСК слета, их состав и обязанности. Положение о слете. Выбор места слета, согласование с местными властями и лесничеством, оборудование. Организация общего костра и меры безопасности. Охрана природы. Трудовой десант. Виды туристских соревнований. Положение о соревнованиях. Подготовка трасс и дистанций соревнований. Судейская коллегия, ее состав, права и обязанности.

Порядок проведения соревнований. Подведение итогов. Определение победителей. Объявление результатов и награждение.

Практические занятия. Разработка Положения о школьных соревнованиях. Подготовка дистанции соревнований. Участие в судействе.

1.5 Подготовка младшего инструктора.

Обязанности младшего инструктора. Основные принципы воспитания: воспитание в процессе школьного и туристского обучения, в коллективе и через коллектив, индивидуальный подход, сочетание требовательности с уважением личного достоинства, опора на положительные качества личности и коллектива, согласованность применения воспитательных воздействий.

Последовательность личной подготовки к занятиям: уяснение темы занятия, изучение литературы и учебных пособий, определение учебных целей, определение последовательности хода занятий и приемов для отработки каждого учебного вопроса, подбор учебных пособий, составление плана-конспекта занятия.

Практические занятия. Разбор конфликтной ситуации и выбор способов выхода из нее. Подготовка младшего инструктора к занятиям. Составление планов-конспектов занятий, их рецензирование и разбор, проведение занятий в помещении и на местности и разбор их качества.

1.6 Виды туризма и их особенности.

Специфика вида туризма, преимущества и отличительные черты. Комбинированные походы. Состояние и перспективы развития данного вида туризма. Влияние рельефа (характера и режима реки, состояния снежного покрова), погодных условий, температуры, продолжительности дня, солнечной радиации, высоты, расположения населенных пунктов и топливных возможностей местности на планирование и проведение похода. Опасности маршрута. Краткие сведения о случаях травматизма и несчастных случаях. Систематичность общей физической и технической подготовки.

Практические занятия. Разбор ситуационных задач.

1.7 Подготовка, проведение и подведение итогов похода.

Правильная организация и всесторонняя подготовка - залог успеха и безаварийности похода. Правила организации и проведения туристских походов на территории РФ. Инструкция по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Обязанности руководителя и участников похода. Подбор группы и распределение обязанностей. Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе, связь с местными краеведами, школами, станциями юных туристов и т. д. Выбор или получение краеведческого задания. Подбор картографического материала. Разработка маршрута и календарного плана похода. Составление сметы. Оформление походных и заявочных документов. Утверждение маршрута в маршрутно-квалификационной комиссии. Получение разрешения на выход в поход.

Практические занятия. Подведение итогов похода: составление отчета, подготовка выставки, проведение итогового вечера, участие в конкурсах.

1.8 Снаряжение для степенных походов.

Личное и групповое снаряжение. Требования к снаряжению: малый вес, прочность, хорошие теплоизоляционные свойства, ветронепроницаемость, защита

от влаги, наличие запасной одежды и обуви. Специальное имущество и снаряжение, снаряжение и имущество для страховки и самостраховки.

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

1.9 Питание в походе.

Значение правильной организации питания, его режим. Примерный набор продуктов, их калорийность. Возможности пополнения пищевых продуктов в пути, рыбная ловля, сбор ягод и грибов. Роль белков, жиров, углеводов и витаминов. Примерная дневная норма расхода продуктов питания. Зависимость меню от протяженности и сложности дневного перехода и других условий. «Карманное питание». Применение сахара, глюкозы, шоколада, витаминов на особо трудных участках пути. Водно-солевой режим. «НЗ» продукты. Составление меню, определение необходимого количества продуктов с учетом их веса и калорийности. Подготовка и упаковка продуктов. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Знание ядовитых растений, грибов и ягод.

Практические занятия. Подбор продуктов питания, обеззараживание воды.

1.10 Тактика похода.

Понятие «тактика похода». План похода. Виды маршрутов, их относительные преимущества и недостатки. Зависимость веса рюкзака от вида маршрута. Протяженность маршрута. Продолжительность похода, количество дней и резервных дней. Распределение по маршруту технически сложных участков. График похода. Запасной маршрут. Планирование эмоциональных нагрузок. Планирование дневного перехода. График движения, распорядок дня, выбор места бивака. План преодоления препятствия. Всесторонняя и тщательная оценка обстановки и характера препятствия должны подвести к принципиальному решению — преодолевать или обойти препятствие. Приняв решение на преодоление препятствия, выработать конкретный план: выбрать безопасный путь движения; определить способы страховки и самостраховки, определить порядок движения, средства сигнализации и связи, наметить действия в возможных экстремальных ситуациях.

Практические занятия. Планирование дневного перехода.

1.11 Естественные и искусственные препятствия, техника их преодоления и меры по обеспечению безопасности.

Естественные и искусственные препятствия в зависимости от вида туризма, их характеристика. Техника преодоления препятствий. Обязанности руководителя и участников по обеспечению безопасности при преодолении препятствий. Основные причины возникновения опасных ситуаций и меры по их предупреждению.

Организация и проведение поисково-спасательных работ силами группы. Типы веревок и их характеристики. Меры по сохранению веревки и проверка ее качества. Основные узлы. Грудная обвязка, пояс Абалакова, карабины и др.

Практические занятия. Преодоление препятствий.

2. Топография и ориентирование.

2.1 Ориентирование

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.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Глазомерный способ измерения расстояния.

Способы ориентирования. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте.

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.

Практические занятия. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Ориентирование карты по компасу. 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. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. 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.

2.2 Топография

Понятие о топографической и спортивной карте. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Условные знаки. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам.

Рельеф и способы изображения рельефа на картах. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

3. Краеведение

История своего населенного пункта, памятники истории и культуры. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники

истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, школьный музей. Экскурсии на предприятия, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях. Знаменитые люди родного края, их вклад в его развитие.

Растительный и животный мир родного края. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч. наблюдения.

Практические занятия. Экскурсии. Краеведческие викторины. Доклады. Сбор материалов для школьного музея

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой. 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 увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

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

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных.

Приемы транспортировки пострадавшего. 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. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Формирование походной медицинской аптечки. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

Краткие сведения о строении человеческого организма. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий туризмом. Самоконтроль и его значение. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие об утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

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.

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры.

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.

5. Методические материалы

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации за освоением дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Пешеходный туризм» учащимися регламентируется Положением МБОУ ДО ЦВР «Радуга».

Освоение программы, в том числе отдельной части или всего объема, сопровождается промежуточной аттестацией учащихся, проводимой в формах, определенных учебным планом. Текущий контроль обучающихся проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний по темам (разделам) дополнительной образовательной программы, их практических умений и навыков. При этом применяется безоценочная система. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация учащихся проводятся по мере их готовности в пределах одного года обучения в формах, определенных программой «Пешеходный туризм».

Текущий контроль успеваемости за освоением дополнительной образовательной программы осуществляется не реже трех раз в год.

Для определения эффективности образовательной деятельности применяются следующие формы контроля:

- теоретическая подготовка: устный и письменный опрос, индивидуальная беседа, анкетирование, тестирование, викторина, составление схем и рисунков;
- общефизическая подготовка: сдача контрольных нормативов, тестирование уровня физического развития;
- специальная подготовка: комбинированная проверка, контрольные упражнения по ориентированию, наблюдение, достижения в соревнованиях, форумах, слетах, походах, экспедициях.

Периодичность проведения промежуточной аттестации - не реже одного раза в год. Для проведения аттестации в конце учебного года организуется зачетное занятие. При этом проверяется соответствие знаний учащихся требованиям программы по годам обучения, глубина и прочность полученных теоретических знаний, практических умений и навыков. Результаты промежуточной аттестации вносятся в протокол. Результаты промежуточной аттестации рассматриваются на Педагогическом совете МБОУ ДО ЦВР «Радуга» и являются основанием для перевода учащегося на последующий год обучения.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

- высокий уровень - 4-5 баллов – обучающийся освоил практически весь объем знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

- средний уровень - 3 балла – у обучающегося объем усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой;

- низкий уровень - 1-2 балла – обучающийся овладел менее чем 50% объема знаний, предусмотренных программой; ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

- высокий уровень – 4-5 баллов – обучающийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;

- средний уровень – 3 балла - у обучающегося объем усвоенных умений и навыков составляет 70-50%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

- низкий уровень – 1-2 балла - ребенок овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием; ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

6. Оценочные материалы

Общая физическая подготовка

| Основные направления | | Первый год обучения | | Второй год обучения | | Третий и четвертый года обучения | |
|--|-------------------------------|---|----------|---------------------|----------|----------------------------------|----------|
| I. | Развитие выносливости. | | | | | | |
| Продолжительный бег с переходом на ходьбу. | | Ходьба. Длительный бег, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Минутный бег. Эстафеты с продолжительными этапами. Кроссовая подготовка. Круговая тренировка. | | | | | |
| | | девочки | мальчики | девушки | юноши | девушки | юноши |
| 2. | Лыжные гонки | 10-12 км | 12-14 км | 11-13 км | 13-15 км | 12-13 км | 15-17 км |
| 3. | Ходьба на лыжах. | 12-14 км | 14-16 км | 14-16 км | 16-18 км | 16-18 км | 20-22 км |
| 4. | Прыжки со скакалкой за 1 мин | 130-150 раз | | 150-180 рад | | 180-200 раз | |
| Контрольные нормативы по уровням. | | | | | | | |
| 5. | 6-ти минутный бег | низкий 750 м | 950 м | 850 м | 1050 м | 1000 м | 1150 м |

| | | | | | | | |
|--|--|---|-----------|---|-------------|--|-----------|
| | | средний 800 м | 1000 м | 1000-1500 м | 1200-1300 м | 1200 м | 1400 м |
| | | высокий 1150 м | 1300 м | 1250 м | 1450 м | 1400 м | 1600 м |
| 6. | Кросс | 2000 м | | 2000 м | 3000 м | 2000 м | 3000 м |
| | | низкий 16.00 | 15.00 мин | 14.30 мин | 18.30 мин | 13.40 мин | 17.30 мин |
| | | средний 15.00 | 14.00 мин | 13.30 мин | 17.30 мин | 12.30 мин | 16.30 мин |
| | | высокий 14.00 | 13.00 мин | 12.30 мин | 16.30 мин | 11.30 мин | 15.30 мин |
| 7. | Специальная выносливость | Ходьба с рюкзаком. Вес рюкзака 10 кг. Быстрая ходьба с переноской пострадавшего до 300 м. Челночный бег на подъем и спуск. | | Ходьба с рюкзаком. Вес рюкзака 15 кг. Лыжные гонки с рюкзаком до 20 км. Подъемы в спуски бегом. | | Ходьба с рюкзаком. Вес рюкзака 20 кг. Лыжные гонки с рюкзаком до 10 км. Челночный бег на подъеме и спуске. | |
| II. | Развитие скоростных качеств | Всевозможные прыжки и многоскоки. Метание в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. Эстафеты, старты из различных исходных положений. Бег с ускорением. Игры в баскетбол, волейбол, настольный теннис. | | | | | |
| Игры на развитие быстроты | | «Эстафета с мячом», «Подхвати палку» | | « Гонка мячей», Минное поле», «Возьми кегли», « Меж двух огней», «Эстафеты футболистов» | | | |
| Контрольные нормативы по уровням: | | | | | | | |
| | | девочки: | мальчики | девушки | юноши | девушки | юноши |
| а) бег 60 м/сек | низкий | 11,2 | 11,1 | 10,7 | 10,5 | 10,5 | 10,0 |
| | средний | 10,6 | 10,4 | 10,2 | 9,7 | 10,0 | 9,2 |
| | высокий | 10,3 | 9,8 | 9,7 | 8,8 | 9,4 | 8,4 |
| б) прыжки в длину (м) | низкий | 2,30 | 2,70 | 2,60 | 3,10 | 2,90 | 3,30 |
| | средний | 2,80 | 3,30 | 3,10 | 3,70 | 3,70 | 3,80 |
| | высокий | 3,30 | 3,60 | 3,60 | 4,10 | 3,70 | 4,30 |
| в) прыжки со скакалкой (за 20 сек)_ | низкий | 46 | 40 | 56 | 50 | 66 | 60 |
| | средний | 48 | 42 | 58 | 52 | 68 | 62 |
| | высокий | 50 | 44 | 60 | 54 | 70 | 64 |
| г) бег на месте с высоким подниманием бедра (за 10 с)(число шагов) | низкий | | | 20 | 21 | 20 | 22 |
| | средний | | | 21 | 22 | 21 | 23 |
| | высокий | | | 22 | 23 | 22 | 24 |
| д) специальные скоростные качества | Туристские упражнения прикладного многоборья (установка палатки на время, вязка узлов. Работа со специальным турснаряжением) | | | | | | |
| III. | Развитие силы. | Лазание по канату, шесту, гимнастической стенке. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с набивными мячами. Опорные прыжки, упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения в парах, с эспандером, на тренажерах. | | | | | |
| Игры на развитие силы. | | Эстафеты. Игры: "Точка", "Турнир атлетов", "Борьба ногами", "Туристическое регби". | | Эстафеты с лазанием по канату: "Бой петухов", "Борьба всадников", "Силачи". | | "Сильная схватка", "Вытолкни из круга", "Перетягивание каната", "Бой на переправе". | |

| Контрольные нормативы по уровням: | | | | | | |
|--|--|----------|---------|--|---------|-------|
| | девочки | мальчики | девушки | юноши | девушки | Юноши |
| Подтягивание (мальчики), Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки) | низкий 22 | 6 | 18 | 9 | 30 | 14 |
| | средний 24 | 7 | 20 | 10 | 32 | 15 |
| | высокий 26 | 8 | 22 | 11 | 34 | 16 |
| Приседания на одной ноге (девочек с поддержкой). | низкий 22 | 28 | 10 | 12 | 18 | 20 |
| | средний 24 | 30 | 12 | 14 | 20 | 22 |
| | высокий 26 | 32 | 14 | 16 | 22 | 24 |
| Специальные упражнения. | Передвижение с отягощенным рюкзаком или контрольным грузом, лазание по скальной стенке, преодоление навесной переправы, переноска пострадавшего. | | | | | |
| Спец. контрольные упражнения. Лазание по альпинистской верёвке, сложенной вдвое (м), без помощи ног (мальчики), с помощью ног (девочки) | Девочки | Мальчики | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши |
| | низкий 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| | средний 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| | высокий 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| IV. Развитие ловкости. | Упражнения с элементами новизны, создание неожиданных ситуаций, требующих быстрой реакции. Прыжок в длину и в высоту. Опорные прыжки, прыжки в глубину с гимнастической лестницы, элементы акробатики, упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на равновесие. Баскетбол, футбол. | | | | | |
| Игры на развитие ловкости. | Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. | | | | | |
| | "Тоннель", "Сквозь обруч", "Удержи равновесие" | | | "Переправа", "Через скакалку", "Гонка обручей всей командой", "Вездеход", "Живая змейка", "Перестрелка". | | |
| Контрольные нормативы на ловкость по уровням: | | | | | | |
| | девочки | мальчики | девушки | юноши | девушки | юноши |
| а) челночный бег 3x10м (сек) | низкий 10 | 9,5 | 9,9 | 9,2 | 9,7 | 8,6 |
| | средний 9,4 | 9,0 | 9,1 | 8,7 | 9,0 | 8,2 |
| | высокий 8,8 | 8,4 | 8,6 | 8,2 | 8,5 | 7,7 |
| б) прыжки в длину с места (м) | низкий 1,35 | 1,45 | 1,45 | 1,6 | 1,55 | 1,75 |
| | средний 1,65 | 1,70 | 1,70 | 1,85 | 1,75 | 1,95 |
| | высокий 1,85 | 1,95 | 1,95 | 2,05 | 2,05 | 2,20 |
| Специальные упражнения (в полевых условиях). | Прыжки через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через жердь, поваленное дерево с одной и с двух ног. Прыжки вниз с бровки оврага, с берега реки. Переправа по бревну через овраг- ручей. Переправа по качающемуся бревну. Подъемы по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. | | | | | |
| Специальные контрольные нормативы по уровням | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|--|--|-------|---------|-------|
| а) Вязка 6 – ти узлов на время (без страховочных узлов): прямой, стремя, восьмёрка, встречный, булинь, схватывающий | низкий | 1,10 мин | 1,05 | 1,0 | | |
| | средний | 1,05 мин | 1,0 | 0,55 | | |
| | высокий | 1,0 мин | 0,55 | 0,51 | | |
| б) Бухтование верёвки 50 м (мин) | низкий | 1,45 | 1,40 | 1,35 | | |
| | средний | 1,40 | 1,35 | 1,30 | | |
| | высокий | 1,35 | 1,30 | 1,25 | | |
| V. Развитие гибкости | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Пружинистые приседания в положении выпада: «полушпагаты», «шпагаты» (с фиксацией 10 – 20 секунд). Упражнения с эспандерами с амортизаторами. | | | | | |
| Игры на развитие гибкости | «Мостик» и «Кошка» «Придумай сам» | «Гимнастический марафон» «Перекасти поле» | «Салки с прыжками через коня», «Кувырки и перекасты» | | | |
| Контрольные нормативы на гибкость по уровням: | | | | | | |
| | девочки | мальчики | девушки | юноши | девушки | юноши |
| Наклоны вперёд из положения сидя. | низкий 5 см | 2 см | 7 см | 3 см | 7 см | 4 см |
| | средний 10 см | 8 см | 14 см | 9 см | 14 см | 10 см |
| | высокий 16 см | 10 см | 19 см | 10 см | 20 см | 12 см |
| Махи ногами вперёд из положения стоя, руки на пояс. | Отлично – 130°, хорошо – 120°, удовлетворительно – 110°, плохо – 90° | | | | | |
| Специальные упражнения. | Лазание по скалам и деревьям, хождение по крутым, травянистым, снежным, осыпным, ледовым склонам, упражнения с верёвками, отработка страховки и само страховки, спуски и подъёмы различной крутизны. | | | | | |
| Специальные контрольные упражнения | Гимнастическая полоса препятствий с элементами туризма. | | | | | |

Специальная туристская подготовка

| | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения | 4 год обучения |
|------------------------------------|--|---|--|---|
| Узлы (вязать и знать по карточкам) | 8-проводник, булинь, встречный, стремя, штык, пруссик, прямой, академический | Шкотовый, брамшкотовый, встречная 8, двойной булинь, карабинная удавка, двойной проводник | Австрийский обмоточный, карабинный Бахмана, австрийский схватывающий | Грейпвайн, ткацкий, Бергвахт, двойная восьмёрка-проводник, грейпвайн-удавка |
| Азимут | По карте | По карте, на неподвижный объект | Магнитный и истинный азимут, величина магнитного склонения | Азимутальный ход |

| | | | | |
|-------------------|-----------------------------|------------------------------------|--|---|
| Расстояние | По карте | По карте и до недоступного объекта | По карте и до недоступного объекта | По карте и до недоступного объекта |
| Квартальный столб | Недостающие цифры на столбе | Недостающие цифры на столбе | Правильность установки квартального столба | Правильность установки квартального столба, погрешность установки |
| Топо знаки | 20 любых | 40 любых | 50 любых Уметь расшифровать значение топонима | 60 любых Уметь расшифровать значение топонима |
| Навыки | Устанавливать палатку | Знать виды костров | Разводить костры | Приготовление чая на костре |

7. Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий по пешеходному туризму в школе имеются:

1. Оборудование:

- спортивный зал;
- база спортивного и туристского инвентаря;
- парты;
- стулья;
- гимнастическая лестница;
- спортивный городок.

2. Комплекты турснаряжения:

- каски, системы, рукавицы, веревки, карабины, ФСУ, жумары, треки;
- палатки, коврики туристские, спальники, тенты, столы туристские, туристские стулья, костровое, котелки.

3. Аптечка первой помощи, шины.

4. Спортивные карты, компасы, схемы маршрутов по ориентированию.

5. Методическая литература, компакт-диски по ПП.

6. Разработки правил по технике безопасности на занятиях спортивным туризмом, положений по туристскому слету, игре «Тропинка безопасности», игре «Зарничка», «Зарница».

Список литературы

Список нормативно-правовых источников

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минпросвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р.
4. Приказ Министерства просвещения РФ и Министерства экономического развития РФ от 19 декабря 2019 № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей».
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года. Распоряжение правительства Российской Федерации № 996-р от 29 мая 2015 года.
7. Методическое письмо о структуре дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (к экспертизе в НМЭС ГБОУ ДПО НИРО) / ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования», г. Нижний Новгород // <http://www.niro.nnov.ru/?id=28013>.
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...").
9. Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы «Радуга».
10. Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МБОУ ДО ЦВР «Радуга».

Список литературы, используемой педагогом в работе

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.; ЦДЮТур МО РФ, 2016. – 125с.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. М., 2016.-163с.
3. Берман А.Е. Юный турист. М., 2017.-117 с.
4. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. – М.; Физкультура и спорт, 2018г. -204 с.
5. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования.- М.; Профиздат, 1984г.
6. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. - М., 2020г. -208 с.

7. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста.- М.; ЦРИБ «Турист», 2003г.-208 с.
8. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся.- М., 2017г.-256с.
9. Куликов В. М., Константинов Ю.С.. Топография и ориентирование в туристическом путешествии (учебное пособие). М., 2019. -223с.
10. Лекарственные растения леса. М., 2001.-77с.
11. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. - М.; Гуманитарный Изд. Центр ВЛАДОС, 2019г.-198с.
12. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.- М.; Ц Д Ю Т и К, 2003г.-52с.
13. Остапец-Свешников А.А. Проблемы всестороннего развития личности. – М; ЦРИБ «Турист», 2007г.-118с.
14. Туризм и краеведение в лагере.- М., 2006.-56с.
15. Туризм и спортивное ориентирование. - М., 2007. - 55 с.
16. Физическая подготовка туристов. - М.; ЦРИБ «Турист», 2005г. -115 с.
17. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные.- 2-е переработанное, доп. изд. – М.; Ф И С, 2003г.-89 с.
18. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму 2020г. – 181с.
19. Приказ Минспорта РФ от 05 мая 2017 г. № 403 «Правила виды спорта «спортивное ориентирование».

Список литературы для учащихся и родителей

1. Балабанов И.В. Узлы. - М.;, 2016. - 80 с.
2. Берман А.Е. Юный турист. - М.: «Физкультура и спорт», 2017. – 159 с.
3. Куликов В.М. Походная туристская игротка. (Сб. 2). - М., 2019. - 125 с.
4. Меньчуков А.Е. В мире ориентиров. – М.: Недра, 2018. – 320 с.
5. Остапец А.А. На маршруте туристы-следопыты. - М, 2018. – 117 с.

Интернет-ресурсы

1. Введение в спортивное ориентирование. Основные понятия. <https://youtu.be/WbOpLzG--cA>.
2. Индивидуальная страховочная система (ИСС) для спортивного туризма. <https://youtu.be/dKYBTwyYr9w>.
3. Компас и карта. <http://youtu.be/4GCwG6nd93U>.
4. Круговые тренировки. <https://youtu.be/YEpXJ000mPk>.
5. Масштаб. <https://youtu.be/E-9fZoiDhI>.
6. Местность и рельеф. <https://youtu.be/icTGt6fXoHI>.
7. Ориентирование без компаса. https://youtu.be/tP_5LIZfUqE.
8. Основы спортивного туризма для начинающих - технические приемы <https://youtu.be/XaKcpzH34Cs>.
9. Техники спортивного туризма. <https://youtu.be/PMZN3R6PmVo>.
10. ОФП. Укрепляем мышцы корпуса. <https://youtu.be/sqP2RuuxJcM>.

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Пешеходный туризм» на 2023-2024 учебный год

| Год обучения | сентябрь | | | | октябрь | | | | ноябрь | | | | декабрь | | | | январь | | | | февраль | | | | март | | | | апрель | | | | май | | | | Июнь-август | Всего недель/ часов | | | | |
|----------------|----------|---|---|---|---------|---|---|---|--------|----|----|----|---------|----|----|----|--------|----|----|----|---------|----|----|----|------|----|----|----|--------|----|----|----|-----|----|----|----|-------------|---------------------|---|---|----------|--------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37-52 | | | | | |
| 3 год обучения | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | каникулы | 52 нед/ 36 учебных часов |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | каникулы | 52 нед/ 36 учебных часов |



- промежуточная аттестация

Педагог дополнительного образования Юшера Светлана Петровна