

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №2 с углубленным изучением предметов физико-математического цикла»

Принята на заседании  
Педагогического совета школы  
Протокол № 17  
от «27» августа 2025 год

Утверждено  
приказом директора  
МБОУ СШ №2  
от 03.09.2025 № 472П

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Спортивный туризм»**

Возраст обучающихся: 12-16 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
А.Е.Селякова,  
Учитель физической культуры

г. Дзержинск, 2025 г.

### ***Пояснительная записка***

Человек всегда был вынужден бороться за свое существование: с окружающей средой – климатом, природными явлениями, хищными животными; с болезнями и эпидемиями; с другими людьми – за ресурсы (территорию, пропитание, жилище, одежду и т.п.), которых всегда не хватает вследствие естественного несоответствия потребностей возможностям (обеспечивающего прогресс), за право на достойную жизнь.

Спортивный туризм представляет собой туристско-спортивные мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов и туристских слетов и соревнований в природной среде и на искусственном рельефе на любых технических средствах и без таковых, с познавательными, оздоровительными, спортивными, образовательными и другими средствами. Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, к природе, к труду.

Важнейшая сторона детско-юношеского туризма – оздоровительная. Оздоровление и физическое развитие особенно нужно подрастающему поколению. Значительную часть времени оно проводит в закрытых помещениях, а если и гуляет на улице, то при современном неблагоприятном экологическом состоянии городов и населенных пунктов прогулки вряд ли можно считать однозначно полезными. А потому даже однодневные туристские походы являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Походы учащихся, слеты и соревнования, экскурсии, проводимые на природе, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают обучающимся заряд бодрости и энергии, позволяют работать в школе с творческим подъемом и хорошим настроением.

Данная программа направлена на пропаганду знаний, обеспечение правильных действий учащихся в опасных для жизни и здоровья условиях в случае возникновения чрезвычайных ситуаций.

### ***Нормативно-правовое обеспечение***

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования в РФ, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р, приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

### ***Требования к квалификации педагога дополнительного образования***

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю объединения, секции, студии без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу.

Автор программы соответствует данным требованиям к квалификации.

### ***Уровень программы***

«Стартовый уровень». Общеразвивающая программа «Спортивный туризм» предполагает освоение элементарных навыков, минимальную сложность, что соответствует стартовому уровню содержания программы.

### ***Направленность программы***

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

### ***Актуальность программы***

Современное социально-экономическое положение России выдвинуло ряд проблем, связанных с формированием здоровой, самостоятельной, активной, ответственной личности, способной к социально-значимым преобразованиям в обществе. Одной из проблем является решение вопроса безопасности жизнедеятельности подрастающего поколения. Ведущую роль в формировании у детей и подростков положительного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих, привитие навыков самостоятельного и безопасного поведения принадлежит школе. Процесс формирования мотивов, норм и правил поведения школьника будет основой для развития у него безопасного стиля поведения, безопасного стиля жизни в обществе. Психологи установили, что подростки в силу своих возрастных психологических особенностей не всегда могут правильно оценить мгновенно меняющуюся обстановку, часто завышают свои возможности. Возникает необходимость познакомить детей с правилами безопасного поведения и выживания в среде, при автономном существовании в природе, выработать автоматизм безопасного поведения, вооружить знаниями и научить использовать опыт, накопленный в обществе.

Реализация программы позволит привить учащимся начальные знания, умения, навыки в области безопасности жизни, сформировать у детей обоснованную систему понятий ОБЖ, выработать необходимые умения и практические навыки безопасного поведения в повседневной жизни в случае возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций.

### ***Новизна программы***

Новизна программы «Спортивный туризм» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим курсом, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Межпредметность: наряду со сведениями по правилам поведения в опасных ситуациях в ее содержание входят аспекты различных знаний из предметов естественнонаучного цикла.

### ***Цель программы***

Решение проблемы адаптации человека в экстремальных ситуациях, связанных с автономным существованием.

### ***Задачи, направленные на достижение предметных результатов:***

- дать представление о технике и тактике туризма, об ориентировании на местности, ведении краеведческих наблюдений;
- познакомить с правилами оказания первой помощи.

### ***Задачи, направленные на достижение метапредметных результатов:***

- формировать навыки оценки ситуаций, опасных для жизни и здоровья, навыки планирования действий в экстремальных ситуациях;
- способствовать приобретению опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий.

### ***Задачи, направленные на достижение личностных результатов:***

- способствовать формированию у обучающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности;
- воспитывать отношение к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

### ***Адресат программы***

Возрастная ориентация программы: программа дополнительного образования «Спортивный туризм» ориентирована на возрастные особенности детей 12-16 лет, различные подходы к содержанию программы обеспечивают усвоение материала на разных познавательных уровнях в соответствии с возрастом.

Подростковый возраст характеризуется как переломный, переходный, критический. Подростковый период в развитии ребенка считают обычно особенно трудным как для родителей и педагогов, так и для самих детей.

Особенность подросткового возраста в том, что внешне и по своим притязаниям это взрослый, а по внутренним особенностям и возможностям это во многом еще ребенок. Вместе с чувством взрослости у подростка пробуждается и активно формируется самосознание, обостренное чувство собственного достоинства. Подростку свойственна повышенная критичность. Программа «Спортивный туризм» помогает нивелировать негативные последствия социального взаимодействия подростков. Совместное обучение действиям в экстремальных и чрезвычайных ситуациях учит подходить к общению со стороны продуктивной деятельности, а не пустого времяпровождения.

#### ***Условия реализации программы:***

Условия набора обучающихся в группу: основная группа здоровья (без требований к уровню спортивной подготовки).

Для освоения программы «Спортивный туризм» формируются учебные группы до 15 человек.

Форма обучения – очная. Возможно применение дистанционных технологий при проведении занятий с учебными группами.

Формы организации деятельности – практические тренировочные занятия (групповые и индивидуальные), занятия на командное взаимодействие, соревнования.

#### ***Сроки реализации программы***

Сроки реализации: данная программа рассчитана на 1 год обучения.

Программа рассчитана на 102 учебных часа, 3 часа в неделю.

#### ***Режим занятий***

Занятия проходят 2 раза в неделю. Первое занятие – 1 академический час. Второе занятие – 2 академических часа с перерывом 5 минут.

#### ***Формы занятий***

Занятия проводятся с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2 – 3 человека) и индивидуальные занятия. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей – предметников, инструкторов, врачей, спасателей. Практические занятия проводятся во время проведения туристских мероприятий, а также на местности (на пришкольном участке) и в помещении (в классе, спортзале).

### ***Планируемые результаты***

В результате работы по программе «Спортивный туризм» обучающиеся должны знать правила сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, должны уметь применять полученные знания на практике.

### ***Предметные результаты***

-овладение практическими навыками и умениями поведения в экстремальных ситуациях, владение навыками ориентирования на местности, специальными спортивно-туристическими навыками, ведении краеведческих наблюдений,

-владение приемами оказания первой помощи.

### ***Метапредметные результаты***

-наличие навыков оценки ситуаций, опасных для жизни и здоровья, навыков планирования действий в экстремальных ситуациях (регулятивные УУД).

-продуктивный опыт самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий.

### ***Личностные результаты***

-сознательность и ответственность подростка в вопросах личной и общественной безопасности.

-отношение к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

### ***Периодичность оценки результатов и способы определения их результативности***

Оценка уровня освоения дополнительной общеобразовательной программы проводится посредством входного, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации.

Входной контроль определяет готовность обучающихся к обучению по конкретной программе и проводится в форме стартовой диагностики (для определения зоны ближайшего развития, обучающегося).

Текущий контроль выявляет степень и интенсивность формирования практических умений и навыков (с учетом физиологических особенностей организма и индивидуальных особенностей подростков). Осуществляется через педагогическое наблюдение (с фиксацией в листах наблюдений), самоконтроль, выполнение контрольных комплексов упражнений по ориентированию, туристскому краеведению и теоретических тестов.

Промежуточная аттестация качества определяет уровень усвоения обучающимися учебного материала по итогам отдельной части программы и проводится в форме зачетов и тестов.

Итоговая аттестация определяет уровень достижений, обучающихся по завершению освоения дополнительной общеобразовательной программы с целью определения изменения уровня развития детей и проводится по завершению всего объема дополнительной общеобразовательной программы в форме командной игры или учебно-тренировочного лагеря.

По качеству освоения программного материала выделены следующие уровни знаний, умений и навыков:

-высокий - программный материал усвоен обучающимися детьми полностью, воспитанник имеет высокие достижения;

-средний - усвоение программы в полном объеме, при наличии несущественных ошибок;



-ниже среднего - усвоение программы в неполном объеме, допускает существенные ошибки в теоретических и практических заданиях; участвует в конкурсах на уровне коллектива.

### Учебный план

N п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1		Игра, тестирование, опрос, соревнования.
2	Основы туристской подготовки	32	10	22	
3	Топография и ориентирование	27	9	18	
4	Краеведение	12	12	0	
5	Основы гигиены и первая помощь	23	9	14	
6	Общая и специальная физическая подготовка	5	1	4	
7	Промежуточная аттестация	1	0	1	
	Итоговое занятие.	1	-	1	
	Итого часов:	102	21	47	

### Календарный учебный график

N п/п	Число/ Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часо в	Тема занятия	Место проведен ия	Форма контрол я
<b>I. Вводное занятие.</b>							
1.1	02.09.	15.10-15.50	групповая	1	Вводное занятие.	Уч. кабинет	Опрос
<b>II. Основы туристской подготовки</b>							
1.2	03.09.	14.20-15.00 15.05.15.45	групповая	2	Туристские путешествия, история развития туризма	Уч. кабинет	Тестирование
1.3	09.09.	15:10-15:50	групповая	1	Воспитательная роль туризма	Уч. кабинет	Игра
1.4	10.09.	14.20-15.00 15.05.15.45	групповая	2	Воспитательная роль туризма	Уч. кабинет	Игра
1.5	16.09.	15:10-15:50	групповая	1	Личное и групповое туристское снаряжение	Уч. кабинет	Опрос

1.6	17.09.	14.20-15.00 15.05.15.45	групповая	2	Личное и групповое туристское снаряжение	Уч. кабинет	Опрос
1.7	23.09.	15:10-15:50	групповая	1	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Уч. кабинет	Тестирование
1.8	24.09.	14.20-15.00 15.05.15.45	групповая	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Уч. кабинет	Тестирование
1.9	30.09.	15:10-15:50	групповая	1	Подготовка к походу, путешествию	Уч. кабинет	Игра
1.10	01.10.	14.20-15.00 15.05.15.45	групповая	2	Подготовка к походу, путешествию	Уч. кабинет	Игра
1.11	07.10.	15:10-15:50	групповая	1	Питание в туристском походе	Уч. кабинет	Опрос
1.12	08.10.	14.20-15.00 15.05.15.45	групповая	2	Питание в туристском походе	Уч. кабинет	Опрос
1.13	14.10.	15:10-15:50	групповая	1	Туристские должности в группе	Уч. кабинет	Тестирование
1.14	15.10.	14.20-15.00 15.05.15.45	групповая	2	Туристские должности в группе	Уч. кабинет	Тестирование
1.15	21.10.	15:10-15:50	групповая	1	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Уч. кабинет	Опрос
1.16	22.10.	14.20-15.00 15.05.15.45	групповая	2	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Уч. кабинет	Опрос
1.17	11.11.	15:10-15:50	групповая	1	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Уч. кабинет	Тестирование
1.18	12.11.	14.20-15.00 15.05.15.45	групповая	2	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Уч. кабинет	Тестирование
1.19	18.11.	15:10-15:50	групповая	1	Подведение итогов туристского похода	Уч. кабинет	Игра
1.20	19.11.	14.20-15.00 15.05.15.45	групповая	2	Подведение итогов туристского похода	Уч. кабинет	Игра
1.21	25.11.	15:10-15:50	групповая	1	Туристские слеты и соревнования	Уч. кабинет	Тестирование
1.22	26.11.	14.20-15.00 15.05.15.45	групповая	2	Туристские слеты и соревнования	Уч. кабинет	Тестирование
<b>III. Топография и ориентирование.</b>							
2.1	02.12.	15:10-15:50	групповая	1	Понятие о топографической и спортивной карте	Уч. кабинет	Тестирование
2.2	03.12.	14.20-15.00 15.05.15.45	групповая	2	Условные знаки	Уч. кабинет	Опрос

2.3	09.12.	15:10-15:50	групповая	1	Условные знаки	Уч. кабинет	Опрос
2.4	10.12.	14.20-15.00 15.05.15.45	групповая	2	Условные знаки	Уч. кабинет	Опрос
2.5	16.12.	15:10-15:50	групповая	1	Ориентирование по горизонту, азимут	Уч. кабинет	Тестиров ание
2.6	17.12.	14.20-15.00 15.05.15.45	групповая	2	Ориентирование по горизонту, азимут	Уч. кабинет	Тестиров ание
2.7	23.12.	15:10-15:50	групповая	1	Ориентирование по горизонту, азимут	Уч. кабинет	Тестиров ание
2.8	24.12.	14.20-15.00 15.05.15.45	групповая	2	Промежуточная аттестация	Уч. кабинет	Игра
2.9	30.12.	15:10-15:50	групповая	1	Компас. Работа с компасом	Уч. кабинет	Опрос
2.10	13.01.	14.20-15.00 15.05.15.45	групповая	2	Компас. Работа с компасом	Уч. кабинет	Опрос
2.11	14.01.	15:10-15:50	групповая	1	Измерение расстояний	Уч. кабинет	Тестиров ание
2.12	20.01.	14.20-15.00 15.05.15.45	групповая	2	Измерение расстояний	Уч. кабинет	Тестиров ание
2.13	21.01.	15:10-15:50	групповая	1	Способы ориентирования	Уч. кабинет	Игра
2.14	27.01.	14.20-15.00 15.05.15.45	групповая	2	Способы ориентирования	Уч. кабинет	Игра
2.15	28.01.	15:10-15:50	групповая	1	Ориентирование по местным предметам	Уч. кабинет	Опрос
2.16	03.02.	14.20-15.00 15.05.15.45	групповая	2	Ориентирование по местным предметам	Уч. кабинет	Опрос
2.17	04.02.	15:10-15:50	групповая	1	Действия в случае потери ориентировки	Уч. кабинет	Игра
2.18	10.02.	14.20-15.00 15.05.15.45	групповая	2	Действия в случае потери ориентировки	Уч. кабинет	Игра
<b>IV. Краеведение</b>							
3.1	11.02.	15:10-15:50	групповая	1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Уч. кабинет	Опрос
3.2	17.02.2021	14.20-15.00 15.05.15.45	групповая	2	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Уч. кабинет	Опрос
3.3	18.02.	15:10-15:50	групповая	1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Уч. кабинет	Тестиров ание
3.4	03.03.	14.20-15.00 15.05.15.45	групповая	2	Туристские возможности родного края, обзор	Уч. кабинет	Тестиров ание

					экскурсионных объектов, музеи		
3.5	04.03.	15:10-15:50	групповая	1	Изучение района путешествия	Уч. кабинет	Игра
3.6	10.03.	14.20-15.00 15.05.15.45	групповая	2	Изучение района путешествия	Уч. кабинет	Игра
3.7	11.03.	15:10-15:50	групповая	1	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Уч. кабинет	Тестирование
3.8	17.03.	14.20-15.00 15.05.15.45	групповая	2	Изучение района путешествия	Уч. кабинет	Игра
<b>V. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>							
4.1	18.03.	15:10-15:50	групповая	1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Уч. кабинет	Опрос
4.2	31.03.	14.20-15.00 15.05.15.45	групповая	2	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Уч. кабинет	Опрос
4.3	01.04.	15:10-15:50	групповая	1	Походная медицинская аптечка	Уч. кабинет	Тестирование
4.4	07.04.	14.20-15.00 15.05.15.45	групповая	2	Походная медицинская аптечка	Уч. кабинет	Тестирование
4.5	08.04.	15:10-15:50	групповая	1	Основные приемы оказания первой помощи табельными средствами	Уч. кабинет	Игра
4.6	14.04.	14.20-15.00 15.05.15.45	групповая	2	Основные приемы оказания первой помощи табельными средствами	Уч. кабинет	Игра
4.7	15.04.	15:10-15:50	групповая	1	Основные приемы оказания первой помощи табельными средствами	Уч. кабинет	Игра
4.8	21.04.	14.20-15.00 15.05.15.45	групповая	2	Основные приемы оказания первой помощи табельными средствами	Уч. кабинет	Игра
4.9	22.04.	15:10-15:50	групповая	1	Основные приемы оказания первой помощи подручными средствами	Уч. кабинет	Игра
4.10	28.04.	14.20-15.00 15.05.15.45	групповая	2	Основные приемы оказания первой помощи подручными средствами	Уч. кабинет	Игра

4.11	29.04.	15:10-15:50	групповая	1	Основные приемы оказания первой помощи подручными средствами	Уч. кабинет	Игра
4.12	05.05.	14.20-15.00 15.05.15.45	групповая	2	Основные приемы оказания первой помощи подручными средствами	Уч. кабинет	Игра
4.13	06.05.	15:10-15:50	групповая	1	Приемы транспортировки пострадавшего	Уч. кабинет	Опрос
4.14	12.05.	14.20-15.00 15.05.15.45	групповая	2	Приемы транспортировки пострадавшего	Уч. кабинет	Опрос
<b>VI. Общая и специальная физическая подготовка</b>							
5.1	13.05.	15:10-15:50	групповая	1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Уч. кабинет	Опрос
5.2	19.05.	14.20-15.00 15.05.15.45	групповая	2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Уч. кабинет	Тестирование
5.3	20.05.	15:10-15:50	групповая	1	Общая физическая подготовка	Уч. кабинет	Игра
5.4	26.05.	14.20-15.00	групповая	1	Общая физическая подготовка	Уч. кабинет	Игра
<b>VI .Аттестация</b>							
6.1	27.05.	15:10-15:50	групповая	1	Аттестация	Уч. кабинет	Практическое задание
<b>VII. Итоговое занятие</b>							
7.1	28.05.	14.20-15.00 15.05.15.45	групповая	2	Итоговое занятие	Уч. кабинет	Зачет

### ***Содержание***

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

**Воспитательная роль туризма.** Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. 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. Общественно полезная работа.

**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. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, 10 туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания. Практические занятия Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Разворачивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

**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.

**Практические занятия.** Составление плана подготовки 1-3-х дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-х дневном походе. 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. Питьевой режим на маршруте.

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

**Туристские должности в группе.** Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (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 (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

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

**Правила движения в походе, преодоление препятствий.** Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

**Практические занятия.** Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

**Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.** Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки.



Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

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

**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.

**Туристские слеты и соревнования.** Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

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

**Топография и ориентирование.** Понятие о топографической и спортивной карте. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

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

**Условные знаки.** Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтالي основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу. **Практические занятия.** Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

**Ориентирование по горизонту, азимут.** Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные

направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо ("Роза направлений"). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

**Практические занятия.** Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

#### **Компас. Работа с компасом.**

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным. **Практические занятия.** Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута 13 на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, "бабочки" и т.п.).

**Измерение расстояний.** Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

**Практические занятия.** Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка

пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

**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). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения. **Практические занятия.** Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению минимаршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

**Ориентирование по местным предметам.** Действия в случае потери ориентировки. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

**Практические занятия.** Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по

солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

**Краеведение.** Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

**Практические занятия.** Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

**Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.** Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

**Практические занятия.** Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

**Изучение района путешествия.** Сбор краеведческого материала 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. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

**Практические занятия.** Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

**Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.** Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев

памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках. 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.

**Практические занятия.** Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

**Основы гигиены и первая доврачебная помощь.** Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика 15 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. Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

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

**Походная медицинская аптечка.** Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

**Практические занятия.** Формирование походной медицинской аптечки.

**Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.** Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

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

**Приемы транспортировки пострадавшего.** Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

**Практические занятия.** Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.

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

**Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.** Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о "спортивной форме", утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

**Практические занятия.** Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

**Общая физическая подготовка.** Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки,



применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

**Практические занятия.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов.

**Специальная физическая подготовка.** Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физподготовки 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.

### ***Методическое обеспечение***

#### *Педагогические методики и технологии:*

-технология сотрудничества предполагает организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию (С.Л. Соловейчик Н.П. Гузик, Б.П. Никитин);

-здоровьесберегающие технологии - это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (обучающихся, педагогов и др.);

-технология организационно-деятельностных и имитационных игр и соревнований, в основе которой лежит деятельностный подход (А.Н. Прутченков, Л.А. Венгер, А.П. Усова, В.Н. Аванесова).

***Методы и приемы:***

Согласно программе «Спортивный туризм» используются следующие методы, приемы и средства обучения.

***По способу организации***

**объяснительно-иллюстративные:**

- теоретические занятия;
- видеолектории;
- мастер-классы;
- виртуальные экскурсии;
- показ и разбор чрезвычайных и экстремальных ситуаций;
- моделирование действий;
- инструктажи.

**практические:**

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия по всем разделам программы;
- военно-спортивные игры и игры по спортивному ориентированию;
- соревнования;
- тренинги командного взаимодействия.

***Дидактическое обеспечение***

- каталог обучающих фильмов и видеороликов по теме программы;
- тренажер медицинский «Гоша» для оказания первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях;
- медиаколлекция учебных ситуаций для определения способов безопасного поведения.

***Техническое обеспечение***

Для проведения занятий используется кабинет ОБЖ, при необходимости спортзал, спортивная площадка, пришкольный участок, полоса препятствий.

Оборудование:

- мультимедийный проектор;
- экран;
- компьютер с доступом в Интернет.

Приборы и материалы:

- компасы;
- предметы для составления полосы препятствия для велосипедистов (доски, кегли);
- секундомер;
- часы;
- бинты;
- жгуты;
- шины;
- топографические карты;
- топографические знаки;
- туристское снаряжение для походов.

***Список литературы для педагога:***

1. Волович, В. Г. Как выжить в экстремальной ситуации / В. Г. Волович. – М: Знание, 1990. – 547 с.
2. Гринин А. С. Экологическая безопасность. Защита территории и населения при чрезвычайных ситуациях / А. С. Гринин, В. Н. Новиков. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. –233 с.
3. Каинов А. Н., Курьерова Г. И., Хаустова Е. Г. Сборник элективных курсов/ авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова, Е.Г. Хаустова. – Волгоград: Учитель, 2009 г. – 250 с.
4. Поляков В. В. Безопасность человека в экстремальных ситуациях / В. В. Поляков, Е. А. Сербаринов. – М, 1992. – 312 с.

5. Селуянов В.Н., Федякин А.А. Биологические основы оздоровительного туризма. – М.: СпортАкадем Пресс, 2000.

6. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. – М., 2004.

***Список литературы для детей:***

1. Багаундинова Ф. Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся / Ф. Г. Багаундинова. – М.: ЦДЮТур, 1996. – 144 с.

2. Велек И. М. Что должен знать и уметь юный защитник природы / И. М. Велек. – М: Прогресс, 1983. – 273 с.