

бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования

Вашкинского муниципального округа

«Вашкинский центр дополнительного образования»

Согласовано
Методический совет
от 26 мая 2025
Протокол № 4



Утверждаю
директор БОУ ДО «Вашкинский ЦДО»
Н.В. Белова
Приказ № 37/ОД от 28 мая 2025 года

Принята на заседании педагогического совета:
Протокол № 4 от 28 мая 2025 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

туристско – краеведческой направленности

«Туризм»

Уровень сложности базовый

Возраст обучающихся – 12-18 лет

Срок реализации программы – 1 год

Составитель: Головин Борис Георгиевич,
педагог дополнительного образования,
высшая квалификационная категория

с. Липин Бор
2025 год

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи.....	5
1.3. Содержание программы.....	6
1.4. Планируемые результаты.....	21
2. Комплекс организационно - педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график.....	22
2.2. Условия реализации программы.....	28
2.3. Формы аттестации.....	28
Список информационных источников.....	29

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм» (далее – Программа) является программой туристско - краеведческой направленности.

Программа разработана на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями);
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р);
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерством просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4. 3648 - 20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;
6. Устав БОУ ДО «Вашкинский ЦДО» утвержден приказом Управления образования Вашкинского муниципального района № 151 -ОД от 20.12.2023 г.
7. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся БОУ ДО «Вашкинский ЦДО».

Актуальность определяется необходимостью изучения начального (базового) уровня туристической деятельности для освоения туристского, спортивного и походного минимума и приобретения прочных навыков безопасного участия в туристских путешествиях. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебного процесса юных туристов- путешественников на различных этапах многолетней подготовки.

Новизна заключается в её комплексном характере, соединении туризма, спорта и краеведения.

Педагогическая целесообразность Необходимость разработки данной программы обусловлена недостатком методических разработок и недостаточной проработкой последовательности изучаемого материала в типовых программах. Развития у обучающихся интереса и потребности к изучению родной природы, повышению туристской квалификации.

Принципы, лежащие в основе программы:

Комплексность - Основной идеей данной программы является организация интересной, содержательной, общественно значимой практической туристско-краеведческой спортивной деятельности с позиции познания и изучения родного края с учётом развития личности.

Познавательная активность - Следующая особенность этой программы в том, что в ней предусматривается активное участие детей в общественно полезной деятельности, овладение навыками туризма, ориентирования, спортивной деятельности и краеведческих наблюдений.

Принцип построения программы состоит в том, что в основе всех направлений туристско-экологической деятельности - от туризма, спорта и до краеведения, лежит туристское путешествие - от простой прогулки до многодневной экспедиции. Поэтому, для успешного решения поставленных задач, необходимо заложить прочную и разнообразную основу в подготовке юных туристов, позволяющую им свободно ориентироваться во всех аспектах как туризма, так спортивной и краеведческой деятельности.

Уровень сложности:

Программа имеет базовый уровень сложности

Возраст детей: 12-18 лет

Сроки реализации: 1 год с возможностью дальнейшей пролонгации

Форма и режим занятий: Обучение проводится в очной форме, при необходимости – в дистанционном формате. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 2-4 часа, через каждые 45 минут работы 15 минутный перерыв. Наполняемость группы 6 –15 человек.

1.2. Цель и задачи программы создание и обеспечение необходимых условий для развития физических качеств и закрепления освоенных практических навыков и умений (компетенций) на занятиях по спортивно-туристской подготовке.

Основные задачи программы:

Обучающие:

- обучение основам техники пешеходного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях;
- расширение знаний по географии, биологии, экологии, полученных в средней школе;
- обучение приемам мониторинга окружающей среды.

Развивающие:

- интеллектуальное и духовно-нравственное развитие детей;
- развитие творческой, познавательной и созидательной активности;
- расширение знаний об окружающем мире;
- укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;

Воспитательные:

- воспитание патриотизма посредством занятий краеведением;
- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремление к конкретной деятельности по ее изучению, охране, воспроизведению;
- воспитание коллективизма, освоение стандартов культуры труда и общения;
- воспитание самообладания и силы воли;
- формирование умения видеть красоту окружающего мира;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Наименование темы	теория	практика	Всего	Форма проведения контроля
1.	Конкурсы путешествий и экспедиций в программе соревнований спортивных походов	8	4	12	собеседование
2.	Правила соревнования по туристскому многоборью	6	6	12	Участие в судействе
3.	Техника пешеходного туризма. Навыки и умения спортсмена.	4	28	32	Отработка на практике
4.	Тактика и техника лыжного туризма. Навыки и умения спортсмена.	4	28	32	Отработка на практике
5.	Тактика и техника горного туризма. Навыки и умения спортсмена.	4	28	32	Отработка на практике
6.	Тактика и техника водного туризма. Навыки и умения спортсмена.	4	28	32	Отработка на практике
7.	Контрольный туристский маршрут. Навыки и умения спортсмена.	8	16	24	Отработка на практике
8.	Короткие дистанции техники пешеходного туризма.	8	18	26	Отработка на практике
9.	Соревнования по съемке местности в программе туристских соревнований ("Топография").	8	18	26	Результаты соревнований

10.	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	4	6	10	Результаты соревнований
11.	Навыки и умения участника соревнований по спортивному ориентированию.	4	36	40	Результаты соревнований
12.	Гигиена и оказание доврачебной помощи.	8	18	26	Отработка на практике
13.	Общая психофизическая подготовка.	2	16	20	Сдача нормативов
ИТОГО:		72	252	324	

Содержание программы

Описание разделов программы.

1. Конкурсы путешествий и экспедиций в программе соревнований спортивных походов (12 часов).

1.1. Основания проведения конкурсов экспедиций в программе соревнований спортивных походов.

Понятие "категория сложности" как категория безопасности. Категорийные путешествия. Некатегорийные путешествия с элементами категорийных походов. Туристско-краеведческие экспедиции с элементами категорийных походов. Взаимоотношения экспедиционных групп со спортивной Маршрутно-квалификационной комиссией.

1.2. Схемы проведения соревнований и конкурсов путешествий.

Очные и заочные формы соревнований спортивных походов. Городские, областные и республиканские соревнования спортивных походов. Смотр-конкурс экспедиций и путешествий учащихся Российской Федерации. Номинация "К туристскому мастерству" в программе годовой туристско-краеведческой конференции движения "Отечество". Остальные номинации конференции.

1.3. Письменные и устные туры соревнований и конкурсов экспедиций. Критерии оценивания путешествий.

Самостоятельность учащихся и интенсивность образовательного процесса - главный критерий оценивания экспедиций учащихся смотра-конкурса Русского географического общества. Номинации смотра.

Письменный тур: корректность и сложность методики экспедиционных исследований, широта охвата степень включенности учащихся в исследования, взаимоотношение сложности маршрута и исследовательских методик.

Устные туры: полнота информации, массовость, композиция выступления, значимость исследований, эмоциональность отчета, яркость и многообразие выразительных средств.

1.4. Письменные отчеты о путешествиях.

2. Правила соревнований по туристскому многоборью (12 часов).

В разделе изучается текст правил соревнований по туристскому многоборью, утвержденный постановлением Совета ТССР и Федерации туризма N 7 от 12 июня 1995 года и их последующие редакции. Правила изучаются по единой схеме и комментируются с точки зрения работы судей на различных видах дистанций.

2.1. Общие положения. Разрядные требования.

Цели задачи и характер соревнований по туристскому многоборью (ТМ). Виды дистанций. Классификация соревнований. Организация соревнований. Положение о соревнованиях. Мандатная комиссия и жюри. Заявки на участие в соревнованиях. Протесты. Участники соревнований. Представитель, тренер и капитан команды их права и обязанности во время соревнований. Снаряжение участников соревнований. Судейская коллегия: состав, квалификация, права и обязанности. Порядок проведения соревнований. Обеспечение безопасности. Экология соревнований. Основные принципы определения результатов.

Разрядные требования по ТМ, действующие в настоящее время.

2.2. Пешеходный туризм.

Содержание соревнований. Классификация. Дистанции соревнований. Техническое описание этапов. Прохождение дистанции. Заявка по тактике. Обеспечение безопасности. Судейство и определение результатов. Оборудование и маркировка. Таблицы штрафов.

2.3. Лыжный туризм.

Содержание соревнований. Классификация. Дистанция соревнований. Техническое описание этапов. Оборудование и маркировка. Обеспечение безопасности. Прохождение дистанции. Судейство и определение результатов. Таблица штрафов.

2.4. Горный туризм.

Содержание соревнований. Дистанция соревнований. Прохождение дистанции. Заявка по тактике. Обеспечение безопасности. Определение результатов. Таблица штрафов.

2.5. Водный туризм.

Содержание соревнований. Классы судов. Дистанция соревнований. Оборудование дистанций. Прохождение дистанции. Обеспечение безопасности. Определение результатов. Таблица штрафов.

3. Техника пешеходного туризма. Навыки и умения спортсмена (32 часа).

Раздел является наиболее разработанным соревновательной практикой туристского многоборья, к тому же элементы техники пешеходного туризма часто находят себе применение и в лыжном, и в горном, и даже в водном туризме. Этим объясняется как обширность раздела, так и достаточно высокая степень подробности, применяемая при описании его содержания.

3.1. Переправа вброд.

Выставление наблюдателя. Переправа первого участника. Организация перил. Организация сопровождения. Переправа последнего участника. Тактика командных действий. Методика судейства.

Переправа вброд без организации перил.

3.2. Переправа по бревну.

Укладка бревна в створ. Переправа первого участника. Организация перил. Организация сопровождения. Тактика командных действий.

Транспортировка пострадавшего. Тактика командных действий. Методика судейства.

3.3. Переправа на плавсредствах.

Переправа на плоту. Посадка на плот. Распределение груза. Организация челнока. Тактика командных действий.

Методика судейства.

3.4. Навесная переправа.

Наведение и сдергивание. Организация сопровождения. Движение по переправе. Тактика командных действий.

Вязка носилок. Транспортировка пострадавшего по навесной переправе. Тактика командных действий.

Методика судейства.

3.5. Параллельная переправа (переправа по веревке с перилами).

Движение по переправе. Организация сопровождения. Методика судейства.

3.6. Движение по крутому склону (подъем, спуск, траверс).

Точки промежуточной страховки. Организация верхней командной страховки и само страховки. Организация челнока. Движение с альпенштоком. Тактика командных действий.

Методика судейства.

4. Тактика и техника лыжного туризма. Навыки и умения спортсмена (32 часа).

Содержание раздела предполагает отсутствие у обучаемых по Программе опыта зимних походов, а значит и опыта зимнего полевого туристского быта. В то же время, являясь программой обучения лиц "школьного" возраста, Программа не предусматривает изучение наиболее сложных моментов техники лыжного туризма, таких как, например, преодоление трещин и спасательные работы на леднике, транспортировка "пострадавшего" по сложному рельефу. Движение в связках и движение по вертикальным перилам принимается авторами Программы за элементы техники горного туризма и изучается в соответствующем разделе.

4.1. Тактика лыжного туризма.

Определение маршрута, сроков и графика движения по маршруту. Подбор снаряжения. Определение режима и порядка движения по маршруту.

4.2. Техника лыжного туризма.

Преодоление чащобного участка, завала. Прокладывание лыжни. Движение по открытому льду. Подъем, спуск без лыж. Подъем, спуск на лыжах зигзагом, лесенкой. Спуск с торможением. Спуск с поворотом. Спуск по бугристому склону. Скоростной спуск. Траверс склона на лыжах. Преодоление лавиноопасного участка.

Установка палатки. Разжигание костра, примуса, печки. Организация ночлега в полевых условиях. Устройство укрытия в "экстремальных условиях". Ремонт лыж, палок, крепления.

Преодоление участка тонкого льда со страховкой. Подъем, траверс, спуск на кошках. Подъем, траверс, спуск на лыжах со страховкой. Преодоление каменистого заснеженного склона. Подъем, траверс, спуск на кошках по крутому настовому (ледовому) склону со страховкой.

Проведение поисково-спасательных работ после схода "лавины" силами и средствами группы. Транспортировка "пострадавшего" на нартах.

Подъем, спуск "пострадавшего" на нартах со страховкой.

5. Тактика и техника горного туризма. Навыки и умения спортсмена (32 часа).

Соревнования по технике горного туризма в программе соревнований по туристскому многоборью среди школьников еще только начинают занимать достойное место, и учитывая сложность и новизну этого вида нам бы хотелось предупредить спортсменов и педагогов, им занимающихся, от его возможного упрощения и пренебрежения к сторонам техники, имеющим первостепенное значение в походной практике. Поэтому раздел описан с мерой подробности, не применяемой нами при описании содержания других разделов Программы.

5.1. Тактика совершения путешествия.

Определение маршрута, сроков и графика движения по маршруту. Высотная акклиматизация. Определение режима и порядка движения по маршруту.

5.2. Обеспечение безопасности путешествий.

Опасности в горах. Требования к снаряжению. Взаимосвязь тактической, технической и физической подготовленности путешественника.

Страховка и само страховка. Связка. Одновременная и попеременная страховка при движении связки. Страховка верхняя и нижняя. Страховка сверху и страховка снизу. Страховка через плечо, через поясницу, через выступ, через крюк, через ледоруб, комбинированная страховка, групповая страховка. Промежуточные точки страховки. Сдергивание страховки при спуске.

5.3. Движение по травянистым склонам и осыпям.

Особенности и основные правила ходьбы в горах. Разновидности травянистых склонов и осыпей. Движение (спуск, подъем, траверс) по травянистым склонам и осыпям.

5.4. Движение по скалам.

Характеристика скального рельефа. Особенности передвижения по легким скалам, по скалам средней трудности, по монолитным и разрушенным скалам. Опасности, возникающие на скалах. Основные правила передвижения по скалам. Правила забивки крючьев.

5.5. Движение по льду.

Условия образования и виды ледников. Разновидности льда. Опасности на ледниках. Необходимость применения специального снаряжения при движении по леднику. Правила ходьбы в кошках. Движение на передних зубьях кошек. Рубка ступеней. Применение ледобуров.

5.6. Движение по снегу и фирну.

Характеристика снежного покрова в зависимости от структуры снега. Формы снежной поверхности. Зависимость приемов передвижения от состояния снега и от формы снежной поверхности.

Особенности передвижения по снегу. Опасности, возникающие на снежных участках маршрута.

Техника передвижения по снежным склонам: зависимость приемов от состояния и крутизны снежной поверхности, способы самозадержания при срыве.

Передвижение связок на снежных склонах, на закрытых ледниках. Выбор пути движения по снежным и фирновым участкам маршрута.

5.7. Соревнования по технике горного туризма в программе туристских соревнований. Виды дистанций. Соревновательная командная тактика. Использование снаряжения на соревнованиях по ТГТ. Методика судейства.

6. Тактика и техника водного туризма. Навыки и умения спортсмена (32 часа).

Поскольку в зависимости от типа используемого судна содержание занятий по темам раздела может заметно меняться, раздел описан нами

в самых общих чертах, с той степенью подробности, какая использовалась при описании содержания занятий по изучению текстов правил.

6.1. Требования, предъявляемые к туристскому судну. Основные типы туристских судов (лодка, байдарка, катамаран, рафт), их устройство, подготовка к походу, загрузка и ремонт судна в походе.

6.2. Плавание на туристских судах (лодка, байдарка, катамаран, рафт). Техника гребли. Техника управления.

6.3. Тактика совершения путешествия.

Определение маршрута, сроков и графика движения по маршруту. Выбор судов.

Определение режима и порядка движения для разных типов судов.

6.4. Обеспечение безопасности путешествий.

Плавание на реках. Лоция рек.

Плавание на открытых водных пространствах. Лоция и навигация.

Предсказание погоды.

Препятствия на водных маршрутах: виды препятствий (естественные и искусственные), тактика их прохождения, организация страховки, организация спасработ.

6.5. Соревнования по технике водного туризма в программе туристских соревнований.

Виды водного слаломы. Тактика прохождения дистанций ТВТ. Техника гребли.

Взаимодействие членов экипажей судов. Методика судейства.

7. Контрольный туристский маршрут (КТМ). Навыки и умения спортсмена (24 часа).

Учитывая сравнительно малую стандартизованность этой дистанции в программе туристских соревнований и вместе с тем ее повсеместность, описание содержания раздела выполнено с большой мерой подробности.

7.1. Виды дистанций КТМ: ралли, жесткое ралли, гонка. Понятия "КВ" (контрольное время), "ПКВ" (пункт контроля времени), "ОВ" (оптимальное время), "ПВ" (предельное время).

7.2. Системы подведения результатов на дистанциях КТМ:

по сумме штрафных баллов, по сумме "премиальных" баллов.

7.3. Состав дистанций КТМ.

7.3.1. Виды ориентирования на дистанциях КТМ:

- ориентирование в заданном направлении;
- ориентирование на обозначенном маршруте;
- ориентирование по легенде;
- ориентирование на маркире (определение точки стояния);
- азимутальный ход.

7.3.2. Технические этапы на дистанциях КТМ:

- спуск по перилам (организация спуска);
- подъем по перилам (организация подъёма);
- переправа по бревну (организация переправы по бревну);
- навесная переправа (организация навесной переправы);
- переправа по веревке с перилами ("параллелка");
- организация переправы по болоту при помощи слег;
- переправа через водную преграду на подручных средствах;
- переправа вброд (организация переправы вброд).

7.3.3. Этапы КТМ, имеющие прикладную направленность:

- определение азимута на объект, определение расстояния до недоступного объекта, определение топонимов;
- оказание доврачебной помощи;
- разведение костра (примуса) и кипячение воды на время;
- вязка узлов;
- выполнение краеведческого задания.

7.4. Тактика работы команды на дистанции КТМ.

Распределение обязанностей внутри команды. Умения и навыки: работа с секундомером (контроль КВ); работа с ЗМК (зачётной маршрутной книжкой - карточкой команды); работа с судьями. Обязанности капитана команды.

8. Короткие дистанции техники пешеходного туризма (26 часов).

8.1. Виды коротких дистанций: лично-командные, командные.

8.2. Основные отличия коротких дистанций от КТМ.

8.3. Содержание коротких дистанций ТПТ.

8.4. Умения и навыки спортсмена на коротких дистанциях ТПТ.

8.5. Особенности тактики работы команды на коротких дистанциях ТПТ.

8.6. Методика судейства.

9. Визуальная съемка местности в программе туристских соревнований (26 часов).

9.1. Соревнования по линейной съемке местности.

9.2. Соревнования по площадной съемке местности.

9.3. Умения и навыки съемщика.

Работа с компасом, мерной лентой, транспортиром, линейкой,

циркулем и т.д. Измерение углов, направлений, определение расстояний.

Ведение журнала съемки. Камеральная обработка результатов съемки. Вычерчивание планов.

9.4. Методика судейства.

10. Правила соревнований по спортивному ориентированию (10 часов).

Общие положения. Участники соревнований. Местность и дистанция соревнований. Карта соревнований. Ориентирование в заданном направлении. Ориентирование по выбору. Ориентирование на маркированной трассе.

Определение командных результатов.

11. Навыки и умения спортсмена-ориентировщика (40 часов).

Вид спорта "спортивное ориентирование" является в известной мере не профильным для туристов-спортсменов. Однако именно эта непрофильность и вместе с тем достаточная распространенность соревнований по спортивному ориентированию среди туристов и определили степень подробности описания содержания раздела.

11.1. Общая грамотность спортсмена.

Дистанции "по выбору", "в заданном направлении", "по маркированной трассе". Понятия "контрольный пункт", "способы отметки КП", "регистрация участников", "карточка участника", "стартовая минута", "контрольное время", "финишный коридор". Способы постановки КП.

Правила постановки дистанций. Понятия "старт", "финиш", "протокол", "итоговый протокол". Способы исчисления штрафа. Условия снятия участника с дистанции. Подведение итогов соревнований.

Подготовка к старту: инвентарь участника, информация о местности и карте, разминка.

11.2. Чтение спортивной карты. Техника и тактика ориентировщика.

Особенности спортивной карты. Содержание и зарамочное оформление карты. Общее, выборочное и точное чтение карты. Специальное чтение карты спортсменом.

Рациональный выбор пути на дистанции. Исходные, попутные, промежуточные и тормозные ориентиры. Понятие привязки. Бег на дистанции.

Приемы поиска КП. Особенности первого и последнего КП на различных видах дистанций. Способы ориентирования на дистанции. Определение и контроль расстояний и высоты. Определение маршрута движения на дистанции "по выбору".

Особенности ориентирования и чтения карты на дистанции "по маркированной трассе". Особенности дистанций ночного ориентирования: правила постановки дистанции, разновидности "светлых" и "темных" контрольных пунктов.

12. Гигиена и оказание доврачебной помощи (26 часов).

12.1. Гигиена как профилактика заболеваний и травм.

Методики закаливания. О состоянии носоглотки. Об одежде и обуви на маршруте. Физическая и психическая подготовленность как средство предупреждения заболеваний и травм. Элементы личной психогигиены и психотехники. Понятие аутотренинга.

12.2. Заболевания на маршруте. Диагностика и лечение.

Простудные заболевания. Заболевания органов пищеварения. Сердечная недостаточность. Обострение хронических заболеваний. Тепловой и солнечный удары. Обмороки.

12.3. Травматический шок.

Условия возникновения. Диагностика. Противодействие.

12.4. Травмы. Диагностика, оказание помощи, транспортировка.

Повреждение мышечной ткани. Обработка ран, остановка кровотечения. Намины, мозоли, потертости. Ожоги, обморожения.

Переломы черепа, позвоночника. Переломы ключицы, ребер, костей таза. Переломы конечностей. Вывихи. Разрывы связок (частичные, полные).

Повреждения внутренних органов. Пневмоторакс. Воспаление и разрыв аппендикса.

Виды носилок и волокуш.

12.5. Комплектация аптечки. Обязанности санинструктора группы

13. Общая психофизическая подготовка (20 часов).

13.1. Разминка.

Необходимость и методика. Понятие "раскрутки суставов". Упражнения на растяжку. Разминочные комплексы перед бегом и перед прохождением технических дистанций.

13.2. Развитие силы и общей выносливости.

Короткие комплексы на развитие силы без упражнений с отягощением. Работа с эспандером. Работа с гантелями. Работа с гирей и штангой. Работа на тренажерах. Методика круговой тренировки.

(Информация по разделу, форма подачи которой требует теоретического изложения, передается учащимся во время тренировок, в периоды отдыха между подходами и упражнениями).

13.3 Аутогенная тренировка.

Теория и практика аутотренинга. Аутотренинг до, после и во время соревнований.

13.4. Беговая подготовка.

Кросс, спринт, Упражнения после бега.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

- овладение навыками изучения и описание природных объектов,
- позитивное общение с окружающими;
- овладение техникой и тактикой туризма;
- приобретение навыков ориентирования на местности;
- оказания первой доврачебной помощи;
- рост мастерства ребёнка от элементарных навыков самообслуживания и организации туристского быта до выполнения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью и спортивному ориентированию.

К концу обучения.

Обучающиеся должны знать:

- основные термины применяемые в туризме и экологии;
- основы начальной туристской подготовки
- элементы начальной топографической подготовки;
- правила поведения в туристском походе;
- классификацию экстремальных условий природной среды;
- легенды природных памятников родного края,
- иметь представление о правилах и приемах выживания в природной среде;
- начальные сведения о возможных травмах и заболеваниях в походе.

Обучающиеся должны уметь:

- подготовить и провести степенной поход на значок «Юный турист России»;
- применять на практике полученные знания по организации туристского быта;
- находить и показывать условные знаки карты на местности;
- грамотно упаковать рюкзак и подобрать себе оптимальную одежду для участия в походе;
- разработать простейший маршрут для краеведческих исследований водных и геологических объектов родного края.
- оформить отчет о краеведческих наблюдениях в виде проекта на школьной конференции или оформленного материала для стенда.

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Неделя	Часы	Тема
1	2ч	Техника безопасности в походах и путешествиях
	3ч	Навыки и умение руководителя группы, оформление документации при походе, учёт в ПСС.
	4ч	ПЗ. Переправа вброд, страховка первого и последнего участника
2	2ч	Обязанности и права участников похода.
	3ч	Оформление отчёта и справок о походе. П.З. Переправа по бревну,
	4ч	укладка бревна, организация перил.

3	2ч 3ч 4ч	Оформление документов при проведении походов и соревнований Навыки штурмана, составление ТОМа. П.3. Переправа на плавсредствах, организация « челнока».
4	2ч 3ч 4ч	Рассмотрение документов в МКК. Навыки и умение фотографа и краеведа (наблюдения на маршруте) Виды соревнований по СО.
5	2ч 3ч 4ч	Категорийные путешествия, их особенности. Действия завхоза, расфасовка продуктов по модулям и заброскам. Стартовая информация в СО.
6	2ч 3ч 4ч	Некатегорийные и другие путешествия. Умения реммастера (походное снаряжение) Особенности спортивной карты, чтение карты.
7	2ч 3ч 4ч	Взаимодействие группы МКК и ПСС. Схема проведения соревнований походов. Критерии оценок. Легенды карт, расшифровка легенды.
8	2ч 3ч 4ч	Методики краеведческих исследований. ОФП. П.3. Соревнования по выбору.
9	2ч 3ч 4ч	Методики экологических исследований. Составление письменных отчётов по экспедициям. П.3. Соревнования в заданном направлении.

10	2ч	Методики почвенных исследований
	3ч	ОФП.
	4ч	Опасность в горах, требования к снаряжению
11	2ч	Правила соревнований по ТМ.
	3ч	Разрядные требования по ТМ Классификация соревнований
	4ч	Движение в связках, взаимостраховка.
12	2ч	ТПТ, содержание соревнований, виды дистанций.
	3ч	ОФП
	4ч	Движение в горах по травянистым и осыпным склонам.
13	2ч	ТЛТ, содержание соревнований, виды дистанций
	3ч	ТГТ, содержание соревнований, виды дистанций
	4ч	Движение по льду и снегу, работа в связках
14	2ч	ТВТ, содержание соревнований, виды дистанций
	3ч	ОФП
	4ч	Движение по скалам, правила забивки крючьев
15	2ч	Работа судейской коллегии на ТМ.
	3ч	Транспортировка пострадавшего по снегу.
	4ч	П.3. Организация ночлега в зимних полевых условиях.
16	2ч	Экология соревнований, обеспечение безопасности в ТМ ОФП.
	3ч	П.3 .Подъёмы и спуски на лыжах.
	4ч	

17	2ч	Методика судейства этапов по ТПТ.
	3ч	Подбор снаряжения лыжного туризма.
	4ч	П.3. Прокладка лыжни, преодоление завалов.
18	2ч	Лавинная опасность.
	3ч	ОФП.
	4ч	Проведение поисково-спасательных работ.
19	2ч	Соревнования по КТМ, их виды.
	3ч	Виды ориентирования на дистанции КТМ
	4ч	П.3. Установка «Зимы», разжигание костра, примуса, печки.
20	2ч	Этапы КТМ прикладной направленности
	3ч	ОФП.
	4ч	П.3. Укрытия в экстремальных условиях.
21	2ч	Технические этапы КТМ
	3ч	Технические этапы КТМ (продолжение)
	4ч	П.3. Наведение навесной переправы.
22	2ч	Методика судейства коротких этапов по ТПТ
	3ч	ОФП
	4ч	П.3. Наведение параллельных верёвок.
23	2ч	Схемы организации туристического быта
	3ч	Выбор поляны слёта и организация лагеря.
	4ч	П.3. Установка палатки на скорость.

24	2ч	Проблема утилизации отходов.
	3ч	ОФП.
	4ч	П.3. Спуски и подъёмы по крутым склонам.
25	2ч	Проблемы гигиены на соревнованиях.
	3ч	Обязанности завхоза на соревнованиях (организация питания и
	4ч	подвоз продуктов). П.3.Изготовление носилок из подручных средств.
26	2ч	Конкурсные программы их разнообразие
	3ч	ОФП Конкурсы стенгазет, рисунков, кроссвордов и подготовка к
	4ч	ним.
27	2ч	Конкурсы художественной самодеятельности
	3ч	ОФП. Конкурсы краеведов
	4ч	
28	2ч	Конкурсы поваров.
	3ч	ОФП
	4ч	Туристические песни. Постановка номеров, аккомпанемент
29	2ч	Виды туристских судов.
	3ч 4ч	Туристические поговорки, небылицы.
		Сборка и разборка катамарана.
30	2ч	Правила соревнований по спортивному ориентированию
	3ч	ОФП.
	4ч	П.3. Техника гребли и управления судном.

31	2ч	Организация соревнований по СО.
	3ч	Фото и видеоконкурсы среди туристов.
	4ч	П.3. Ремонт судна в походе.
32	2ч	Судейство соревнований по СО, составление протоколов.
	3ч	ОФП
	4ч	П.3.Преодоление водных препятствий.
33	2ч	Гигиена на маршруте.
	3ч	Методики закаливания.
	4ч	П.3. Транспортировка пострадавшего.
34	2ч	Травмы на маршруте, иммобилизация
	3ч	ОФП.
	4ч	П.3. Обработка ран, остановка кровотечения.
35	2ч	Состав походной аптечки.
	3ч	Пищевые отравления.
	4ч	П.3. Наложение шины, повязок.
36	2ч	Простудные заболевания.
	3ч	ОФП.
	4ч	Изготовление транспортных средств.

Занятия проводятся согласно расписанию, теория в кабинете 12 в «Вашкинской СШ», ОФП и практические занятия на природе в походах, на лыжной трассе и полигоне для ориентирования в Липином Бору. Место проведения может варьироваться в зависимости

от погодных условий

2.2. Условия реализации программы

Материально – техническое и кадровое оснащение программы:

(тренер имеет высшую категорию и звание Мастера спорта по спортивному туризму), опыт и результаты работы, материальная база, накопленные за предыдущие 30 лет (походы 3,4,5 К.С, призеры Чемпионата России 2000 г., Чемпионы России среди школьников по лыжному туризму, снаряжение для всех видов туризма и для организации соревнований и экспедиций). Основным содержанием учебного процесса программы становится лыжный и пешеходный туризм.

2.3. Формы аттестации

Текущая аттестация - проводится проверка туристических навыков во время походов и соревнований по основным разделам программы (умения ориентироваться, установка бивака, преодоление препятствий и прочее). Аттестация – прохождение степенного похода или участие в экологической экспедиции.

Список информационных источников:

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. -М., 1986.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981.
3. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М.: ФиС, 1993-1994.
4. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
5. Гоголадзе В.Н. Организация и проведение соревнований по поисково-спасательным работам в природной среде. - М., 2000.
6. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: ФиС. 1986.
7. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. -М.: ФиС, 1978.
8. Иванов В.Д., Федотов Ю.Н. Организация и проведение соревнований по горному туризму. - М.: ЦРИБ "Турист", 1980.

9. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися образовательных учреждений Санкт-Петербурга. /Приложение к Приказу Комитета по образованию Мэрии Санкт-Петербурга от 24 декабря 1994 года.

10. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. -М.:ФиС, 1990.

11. Кодыш Э.Н. Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. -М.: Профиздат, 1984.

12. Костылев В. Философия спортивного ориентирования, или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. -М., 1995.

13. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

14. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.

15. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. -М.: ЦДЮТурМО РФ, 1998.

16. Методические рекомендации по подготовке горных туристов. -Таллинн, 1978.

17. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. -М.: ФиС, 1981.

18. Первая медицинская помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях: Учебн. пособие / СПбГУАП. -СПб., 1997.

19. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. -М.:ФиС, 1987.

20. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.

21. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг.. - М., 1998.

22. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи. - м.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
23. Тульчинский Г.А. Разум, воля, успех. О философии поступка. - Л.: ЛГУ, 1990.
24. Фелров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов-водников. - м.: ФиС, 1980
25. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. - М., 1997.
26. Школа альпинизма. -М.: ФиС, 1989.
27. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. -М.: ФиС, 1972.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981.
2. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М.: ФиС, 1993-1994.
3. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани. Учебное пособие для учащихся 9-11 классов.: Москва. Издательство "АСТ-лтд". 1997.
4. Гоголадзе В.Н. Организация и проведение соревнований по поисково-спасательным работам в природной среде. - М., 2000.
5. Кодыш Э.Н. Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. - М.: Профиздат, 1984.
6. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
7. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
8. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. -М.: ЦДЮТурМО РФ, 1998.
9. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. -М.: ФиС, 1981.

10. Первая медицинская помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях: Учебн. пособие / СПбГУАП. -СПб., 1997.
11. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг. - М., 1998.
12. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
13. Тимофеев И.В., Анденко С.А. Первая помощь при травмах и других жизнеугрожающих ситуациях. Санкт-Петербург. Издательство ДНК. 2001.
14. Фелров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов-водников. - М.: ФиС, 1980
15. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. - М., 1997.
16. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. -М.: ФиС, 1972.