

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Красночикойская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано

зам. директора по ВР

Некрасова В.В.

Утверждаю

директор школы

Лунёва О.Г.

Приказ №139 от 03.09.2024 г.

Рабочая программа

«Туризм»

Составитель:

учитель физической культуры

Третьяков В. Л.

Срок реализации 1 год

(2024-2025 учебный год)

с. Красный Чикой

2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Обоснование необходимости разработки и внедрения программы в образовательный процесс

Актуальность образовательной программы обусловлена тем, что туристская деятельность во всех ее формах способствует разностороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению родного края, приобретению навыков самостоятельной деятельности. В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка. Сама обстановка педагогически организованного туристского похода способствует выявлению и развитию этих качеств.

Практическая значимость программы по туризму заключается в приобретении основных знаний о своем крае, навыков ориентирования на местности, оказания медицинской помощи. Во время обучения совершенствуются теоретические и практические навыки в преодолении естественных препятствий. По окончании этой программы обучающиеся могут продолжить занятия по программе курса углубленной тренировки и спортивного совершенствования.

Связь с уже существующими по данному направлению программами.

Данная программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования, нормативных документов МО РФ и Государственного комитета РФ по физической культуре и туризму, программы обучения туристскому многоборью для детско-юношеских спортивных школ.

-

Направленность Программы - Физкультурно- оздоровительная.

Цель и задачи программы

Цель - содействие гармоничному физическому развитию и укрепление здоровья учащихся

Задачи:

- формирование знаний и навыков по основам начальной туристской подготовки;
- привлечение детей к систематическим занятиям спортом;
- воспитание нравственных и морально-волевых качеств обучающихся

Режим занятий

Количество часов в учебном плане программы А. П. Матвеева ,используемых учителем по своему усмотрению равно 2 часа в неделю .

Сроки реализации раздела образовательной программы

Программа рассчитана на 5 лет обучения.

Время, отведенное на обучение, составляет 60 часов, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив. На протяжении всех лет обучающиеся совершенствуют умения и навыки организации туристского быта, техники туризма, ориентирования, краеведения.

Формы занятий

- Теоретические и практические занятия,
- Экскурсии,
- Походы,
- Массовые мероприятия,
- Соревнования,
- Туристические слёты.

Для успешного осуществления задач начальной подготовки туристов на каждом уровне обучения необходимо учитывать следующие методические положения:

- многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств, методов обучения детей на всех уровнях ;

- в процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка и знания должны быть направлены на уровень, характерный для следующего этапа подготовки. Следует строго соблюдать принцип постепенности в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов. Увеличение нагрузки на всех этапах подготовки должно соответствовать возрастным и индивидуальным возможностям обучающихся.

Практические занятия проводятся, как правило, в условиях, приближенных к соревновательным, при этом у ребят вырабатывается чувство ответственности за судьбу команды, своих товарищей, отрабатываются командные действия в той или иной ситуации, воспитываются физические и морально-психологические качества. Вся работа строится на следующих принципах:

- соразмерность объёма (содержания) материала планируемому времени занятий;
- логическая последовательность учебного материала;
- чёткость изложения содержания каждого раздела, темы;
- точно обозначенные цели (задачи) каждого раздела, темы занятий;
- согласованность содержания раздела по туризму со всеми другими специальными разделами программы;
- соответствие содержания каждого раздела возрастным и физическим возможностям обучающихся

Эффективность процесса обучения зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной нагрузки соответственно возраста и индивидуальных особенностей занимающихся.

Важной частью подготовки ребят являются участие в различных соревнованиях и мероприятиях, основными целями которых являются контроль за эффективностью учебно-тренировочного процесса, приобретение соревновательного опыта, общение со сверстниками. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе подготовки.

Особое внимание уделяется воспитательной работе с обучающимися. Важно, чтобы эта работа проводилась повседневно и носила целенаправленный характер.

Прогнозируемые результаты и способы их проверки

- ☐ освоение навыков начальной туристской подготовки
- ☐ участие в спортивных соревнованиях,
- ☐ участие в туристических походах

Формы подведения итогов реализации

Образовательной программы

- Тестирование физической подготовленности,
- Зачёт по теоретическим знаниям,
- Участие в соревнованиях,
- Участие в туристических слётах, походах

Учебный план

Содержание занятий	1 год обучения 4-5класс	2 год обучения 5-6 класс
1. Общая подготовка	2	2
2. . Основы туристской подготовки	4	4
3 Топография и ориентирование	3	3
4. .Краеведение	2	1
5. Физическая подготовка	5	5
6. Основы гигиены. Первая доврачебная помощь. Техника безопасности	3	3
ВСЕГО ЧАСОВ:	18	18

**Тематическое планирование
1-2 год обучения.**

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	<i>Общая подготовка</i>	1	1	-
1.1	Введение.	0.5	0.5	-
1.2	Туризм .	0.5	0.5	-
2	<i>Основы туристской подготовки</i>	4	1	3
2.1	Подготовка к походу выходного дня.	0.5	0.5	-
2.2	Снаряжение.	1	0.5	0.5
2.3	Туристский быт.	1	-	1
2.4	Питание.	0.5	0.5	-
2.5	Обеспечение безопасности и жизнедеятельности.	1	0.5	0.5
3	<i>Топография и ориентирование</i>	2	0.5	1.5
3.1	Топографическая и спортивная карта.	0.5	0.5	-
3.2	Компас	0.5	-	0.5
3.3	Измерение расстояний.	0.5	-	0.5
3.4	Способы ориентирования.	0.5	-	0.5
4	<i>Краеведение</i>	1	1	-
4.1	История города, микрорайона, школы.	0.5	0.5	-
4.2	Флора и фауна края.	0.5	0.5	-
5	<i>Физическая подготовка</i>	3	-	3
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	0.5	-	0.5
5.2	Общая физическая подготовка.	1	-	1
5.3	Специальная физическая подготовка.	1.5	-	1.5
6	<i>Основы гигиены. Первая доврачебная помощь. Техника безопасности</i>	1	0.5	0.5
6.1	Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний.			-
6.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.			
6.3	Простейшие приемы транспортировки пострадавшего.			
6.4	Инструктаж по технике безопасности.			-

Содержание программы
5 – 6 классы
Общая подготовка

Туризм

Что такое туризм и кто такие туристы. История туризма.

Основы туристской подготовки.

2.1 Подготовка к походу выходного дня.

Что такое поход. Цели и задачи похода. Выбор маршрута ПВД. Поиск карт, схем. Обязанности в группе. Распределение обязанностей в группе. Подбор снаряжения, продуктов и медикаментов для ПВД.

2.2 Снаряжение.

Туристское снаряжение, используемое в походах выходного дня. Виды рюкзаков, спальных мешков, их конструктивные особенности. Правила размещения предметов в рюкзаке. Требование к одежде и обуви в зависимости от времени года и вида похода. Понятие о личном, групповом и специальном снаряжении

Практические занятия

Укладка рюкзака. Подбор и подгонка снаряжения. Установка палатки. Комплектование и подготовка снаряжения к походу. Уход за снаряжением.

2.3 Туристский быт.

Понятие о биваке. Костер. Виды костров. Принадлежности для костра. Правила разведения костра. Меры безопасности.

Практические занятия:

. Установка палатки.

2.4 Питание.

Продукты, пригодные для питания в походе выходного дня. Упаковка продуктов. Понятие о герметичной упаковке. Составление меню ПВД. Съедобные растения.

Практические занятия:

Составление меню в зависимости от характера похода и времени года, в зависимости от имеющихся продуктов

2.5 Обеспечение безопасности и жизнедеятельности.

Правила безопасного поведения при переезде в транспорте, на воде, у костра. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Первоначальное понятие о страховке. Самостраховка. Обеспечение безопасности на соревнованиях (контрольное время, ограничивающие ориентиры, выход к месту старта при потере ориентировки).

Практические занятия:

Моделирование простейших аварийных ситуаций и решение ситуационных задач.

3. Топография и ориентирование.

3.1 Топографическая и спортивная карта.

Знакомство с картой. Виды карт. Карты, используемые в походах и на соревнованиях, их отличительные особенности. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах

3.2 Компас

Знакомство с компасом. Правила обращения с компасом. Определение сторон света. Определение азимута по карте и на местности.

3.3 Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний по карте и на местности. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомер.

Практические занятия:

Определение расстояния по карте. Измерение длины шага. Упражнение по отработке автоматизма при счете шагов. Измерение различных отрезков на местности шагом. Упражнения по определению расстояния «на глаз». Определение расстояния по карте. Работа с масштабом

4. Краеведение

4.1 История школы, микрорайона, города.

История школы. Знакомство с микрорайоном, его достопримечательности. Краткая история города. Основные улицы, памятники.

4.2 Флора и фауна .

Знакомство с растительным и животным миром окрестностей: города, леса, водоема. Ядовитые растения

Общая и специальная физическая подготовка.

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

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

5.2 Общая физическая подготовка

Практические занятия:

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Спортивные и подвижные игры - баскетбол, футбол, волейбол, «вышибала», «охотники и утки», «чай, чай – выручай», следопыты.

Легкая атлетика

Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности до 3 – 5 км с преодолением естественных различных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Кросс-поход. Челночный бег.

Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка.

При возможности – плавание.

5.3 Специальная физическая подготовка

Практические занятия:

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 500м до 3 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Марш – броски и туристские походы. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Различные эстафеты с элементами туризма, ориентирования.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

6. Основы гигиены. Первая доврачебная помощь. Техника безопасности.

6.1 Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний.

Личная гигиена при занятии туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм.

6.2 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Основные причины заболеваний и травм в походе, на тренировках. Первая помощь при различных видах травм. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Пищевые отравления.

Практические занятия:

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Обработка ран, наложение повязки, при ушибах, растяжениях, вывихах, ожогах и обморожениях.

6.3 Простейшие приемы транспортировки пострадавшего.

Понятие о транспортировке пострадавшего. Изготовление носилок из жердей и штормовок. Правила транспортировки.

Практические занятия:

Изготовление носилок при помощи жердей и штормовок. Транспортировка пострадавшего на носилках, на руках.

6.4 Инструктаж по технике безопасности.

Правила поведения на тренировках в помещении, на улице. Правила поведения на соревнованиях. Противопожарная безопасность. Знакомство с планом эвакуации. Правила движения на улицах города.

Учебно-тематический план **3-4 год обучения.**

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1	<i>Общая подготовка</i>	1	1	-
1.1	История развития туризма в России.	0.5	0.5	-
1.2	Туристские возможности родного края. Маршруты.	0.5	0.5	-
2	<i>Основы туристской подготовки</i>	4	1	3
2.1	Организация, подготовка и анализ похода.	0.5	0.5	-
2.2	Туристское снаряжение.	1	-	1
2.3	Туристский быт.	1	-	1

2.4	Питание.	1	-	1
2.5	Обеспечение безопасности и жизнедеятельности.	0.5	0.5	--
3	<i>Топография и ориентирование</i>	2	-	2
3.1	Топографическая и спортивная карта.	0.5	-	0.5
3.2	Компас. Работа с компасом.	0.5	-	0.5
3.3	Измерение расстояний	0.5	-	0.5
3.4	Способы ориентирования.	0.5	--	0.5
4	<i>Физическая подготовка</i>	3		3
4.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	-	1
4.2	Общая физическая подготовка.	1	-	1
4.3	Специальная физическая подготовка.	1	-	1
5	<i>Основы гигиены. Первая доврачебная помощь. Техника безопасности.</i>	1		1
5.1	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи			
5.2	Приемы транспортировки пострадавшего			
5.3	Инструктаж по технике безопасности			
ВСЕГО:		12	2	10

Содержание программы 7 – 8 классы

1. Общая подготовка

1.1 История развития туризма в России

Знаменитые русские путешественники, история освоения России. История развития туризма в России Традиционные виды туризма, получившие развитие

1.2 Туристские возможности родного края .Маршруты.

Природные условия , их влияние на возможности занятием туризмом. Исторические и природные памятники Охраняемые территории и правила посещения их

.

2. Основы туристской подготовки.

2.1 Организация, подготовка и анализ похода.

Практическое занятие:

Составление план - графика 1-2 –х дневного похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. Распределение обязанностей в группе. Подбор снаряжения, продуктов и медикаментов .

2.2 Снаряжение.

Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Распределение группового и специального снаряжения. Хозяйственный набор: костровые принадлежности, топор, пила, посуда и т.д. Правила безопасного пользования топором, пилой, лопатой.

Лыжное снаряжение для походов выходного дня.

Практические занятия:

Установка различных видов палаток. Комплектование и подготовка снаряжения к походу.

2.3 Туристский быт.

Организация и фронт бивачных работ в 2-х дневном походе. Организация ночлегов в помещении (избушка, приют). Правила пользования печкой. Организация дежурства по кухне и за печкой.

Оборудование бивака в 2-х дневном походе.

2.4 Питание.

Организация питания в 2-х дневном походе. Набор продуктов в зависимости от характера похода и времени года. Составление меню. Фасовка, упаковка и переноска продуктов. Питьевой режим на маршруте. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Приготовление пищи на костре и на печке.

Практические занятия:

Составление меню в зависимости от характера похода и времени года.

2.5 Обеспечение безопасности и жизнедеятельности.

Опасности в туризме субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы. Коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях. Аварийный набор. Условия, в которых участник может остаться один. Действия участника заблудившегося в лесу. Умение преодолевать чувства безысходности и отчаяния. Добывание пищи и разведение костра. Устройство навесов и других простейших укрытий.

Практические занятия:

Моделирование аварийных ситуаций и решение ситуационных задач.

4. Топография и ориентирование.

4.1 Топографическая и спортивная карта.

Практические занятия:

Игры и упражнения на запоминание условных знаков.

4.2 Компас. Работа с компасом.

Определение азимута по карте и на местности.

Практические занятия:

Упражнения по определению азимута, снятие его с карты.

4.3 Измерение расстояний.

Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета.

Практические занятия:

Определение расстояния по карте. Измерение длины шага. Упражнение по отработке автоматизма при счете шагов. Измерение различных отрезков на местности шагом. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета.

4.4 Способы ориентирования.

Ориентирование карты относительно местности и компаса. Способы определения точки стояния на карте. Движение по легенде.

Техническая информация о дистанции. Отметка на КП. Уход с КП. Выбор оптимального пути, анализ пути движения.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

5.2 Общая физическая подготовка

Практические занятия:

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером,

переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Спортивные и подвижные игры

Легкая атлетика

Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности до 3 – 5 км с преодолением естественных различных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Кросс-поход. Челночный бег.

Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков.

5.3 Специальная физическая подготовка

Практические занятия:

Развитие качеств, необходимых для преодоления туристской полосы, посредством специальных физических упражнений.

6. Основы гигиены. Первая доврачебная помощь. Техника безопасности.

6.1 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Виды травм и заболеваний и меры по оказанию первой доврачебной помощи. Понятия о лангете, шине, изготовление их из подручных средств. Пищевые отравления. Антисептическая обработка ран, наложение повязок, жгута.

Практические занятия:

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Определение травмы, заболевания по признакам.

6.2 Приемы транспортировки пострадавшего.

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения. . Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

-

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	<i>Общая подготовка</i>	1	1	-
1.1	Виды туризма, их особенности и перспективы развития	1	1	-
	.			-
2.	<i>Основы туристской подготовки</i>	3	1	2
2.1	Организация, подготовка и анализ похода	1	0.5	0.5
2.2	Снаряжение	0.5	-	0.5
2.3	Туристский быт	0.5	-	0.5

2.4	Питание	0.5	0.5	-
2.5	Обеспечение безопасности и жизнедеятельности	0.5		0.5
3.	<i>Топография и ориентирование</i>	3	1	2
3.1	Топографическая и спортивная карта	1	0.5	0.5
3.2	Способы ориентирования	1	0.5	0.5
3.3	Соревнования и контрольные по ориентированию	1	0.5	1
4.	<i>Краеведение</i>	1		
4.1	Туристские возможности Нижегородского края			
5.	<i>Физическая подготовка</i>	3	-	3
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	0.5	-	0.5
5.2	Общая физическая подготовка.	1	-	1
5.3	Специальная физическая подготовка.	1.5	-	1.5
6.	<i>Основы гигиены. Первая доврачебная помощь</i>	1	-	1
6.1	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	0.5		0.5
6.2	Приемы транспортировки пострадавшего	0.5		0.5
6.3	Инструктаж по технике безопасности		-	
ВСЕГО:		12	3	9

Содержание программы.

1. Общая подготовка.

1.1 *Виды туризма, их особенности и перспективы развития в регионе.*

Виды туризма, включенные в Единую Всероссийскую спортивную классификацию: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный и т.д.

2. Основы туристской подготовки.

2.1 *Организация и подготовка похода.*

Выбор района путешествия. Составление плана подготовки к походу. Виды маршрутов. Заявочная документация для совершения похода. Хозяйственная и техническая подготовка к походу.

Практические занятия:

Подготовка к совершению похода. Разработка маршрута, графика движения по дням, запасного и аварийного вариантов. Хозяйственная и техническая подготовка к походу. Проверка личной и групповой готовности.

2.2 *Снаряжение.*

Особенности личного и группового снаряжения в различных видах туризма. Основные требования к снаряжению: малый вес и объем, теплоизоляция, прочность, непромокаемость, удобство пользованием, надежность в работе. Знакомство с лучшими образцами, их характеристики, преимущества и недостатки. Материалы используемые, для изготовления снаряжения.

Практические занятия:

Установка, сборка и разборка группового туристского снаряжения используемое в различных видах туризма.

2.3 *Туристский быт.*

Привалы и ночлеги в многодневном походе, их периодичность и продолжительность в зависимости от протяженности дневного перехода, рельефа и характера местности, погоды, физического и морального состояния участников. Факторы,

влияющие на выбор места для бивака. Организация бивачных работ в зависимости от погоды, времени суток и состояния участников.

Практические занятия:

Решение ситуационных задач по периодичности привалов и организации ночлегов в различных видах туризма в зависимости от условий похода.

2.4 Питание.

Организация питания в многодневном походе. Значение и особенности питания многодневном походе. Калорийность и пищевая ценность продуктов. Состав пищевых продуктов.

Практические занятия:

Расчет калорийности дневного рациона и составление меню, списка продуктов на день, на весь поход в различных вариантах.

2.5 Обеспечение безопасности и жизнедеятельности.

Основные причины возникновения экстремальных ситуаций. Возможные экстремальные ситуации и их характеристика: болезнь участника, отставание участника, потеря важного общественного и личного снаряжения или продуктов питания, потеря ориентировки, плохие погодные условия, физическое и моральное перенапряжение и т. д. Пути и способы выхода из экстремальной ситуации. Действия группы при: потере ориентировки, при наличии тяжело больного, при отставании участника, при потере важного снаряжения и т.д.. Решительность и настойчивость группы за сохранение жизнеобеспечения. Эвакуация людей, снаряжения, продуктов, недопущение паники, оказание экстренной медицинской помощи. Оценка создавшейся ситуации и принятие решения по дальнейшим действиям. Выбор и сохранение дальнейшего направления движения при отсутствии карты и компаса. Использование промежуточных ориентиров для сохранения направления движения. Движение по тропам и дорогам, вдоль рек к населенному пункту. Выход к населенному пункту зимой.

Практические занятия:

Отработка действий группы в условиях имитирующих экстремальную ситуацию. Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья».

-

3. Топография и ориентирование.

3.1 Топографическая и спортивная карта.

Изучение местности по карте. Оценка характера пути и факторов проходимости местности (наличие дорожной и гидрографической сети, наличие и характер переправ, растительность, крутизна склонов и т.д).

Практические занятия:

Выбор и описание по карте оптимального пути. Определение характера местности по карте. Развитие навыков чтения, запоминание и привязки к местности картографического материала.

3.2 Способы ориентирования.

Выбор тактики ориентирования. Выбор ориентиров по карте и на местности. Надежные и вероятные привязки, ориентирование по совокупности признаков. Особенности ориентирования в лесной местности.

3.3 Соревнования по ориентированию.

Практические занятия:

. Участие в соревнованиях по ориентированию. Анализ и разбор результатов.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий , памятники истории и культуры , музеи края , экскурсии на предприятия , на стройки , в учреждения
Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям своего населенного пункта
Посещение музеев , экскурсионных объектов.

Физическая подготовка.

5.1. 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, пере - тренировке. Меры предупреждения переутомления.

5.2 Общая физическая подготовка

Практические занятия:

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции – 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3 – 5 км с

преодолением естественных различных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, Прыжки в высоту.

Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка канат, шест, лестница скамейка, перекладина. Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла

5.3 Специальная физическая подготовка

Практические занятия:

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Марш – броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в пре - одолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

Стибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки

на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (набивные мячи весом 2 – 4 кг, , штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из - за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами)

Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, с крестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, на - зад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

6.1 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Первая медицинская помощь при: переломах, ранах, кровотечениях, простудных и желудочно-кишечных заболеваниях, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, удушье, сотрясении мозга, обмороке, шоковом состоянии, переутомлении, обморожении и переохлаждении. Оценка общего состояния, места и характера повреждения. Глубокие и рваные раны, повреждения кровеносных сосудов, внутренние кровотечения. Обработка раны и остановка кровотечения.

Практические занятия:

Освоение и отработка способов наложения жгута и шин. Приемы искусственного дыхания и закрытого массажа сердца. Измерение пульса и артериального давления.

6.2 Приемы транспортировки пострадавшего.

Иммобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего через различные препятствия. Изготовление транспортировочных средств из подручных материалов.

Практические занятия:

Изготовление носилок Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности/

Раздел/тема программы	Форма занятий	Приемы и методы учебно-воспитательного процесса	Методические и дидактические материалы	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
1.Общая подготовка	урок	Рассказ, беседа	Учебная литература фотографии		опрос
2.Основы туристской подготовки	урок ,практические занятия	Объяснение показ самостоятельная работа	Учебная литература	Туристское снаряжение (личное и общественное) Снаряжение туриста -	опрос
3.Топография и ориентирование	урок практические занятия	Объяснение показ самостоятельная работа беседа	Учебная литература карты схем	компас	
4.краеведение	урок		Учебные пособия		
5.физическая подготовка	практические занятия	тренировка		Спортивное оборудование и снаряжение	тесты
6.Основы гигиены,первая доврачебная помощь. .	теоретические и практические занятия		Учебная литература	Медицинская аптечка	зачеты тесты
9.Однодневный поход					

1-2 год обучения

Вид проверки	Цели и задачи	Содержание	Форма		Критерии
--------------	---------------	------------	-------	--	----------

Тематический	Проверка знаний по основам турподготовки	(По положению)	Игра «Готов ли ты в поход?»		«отлично»- 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлет.»- 40-60% правильных ответов
Тематический	Проверка умений по технике преодоления препятствий	Турполоса (возможные этапы: кочки, жерди, бревно, паралл. веревки, маятник, спуск и подъем спортивным способом	Соревнования		Закончить дистанцию
Тематический	Проверка знаний по топографии и ориентированию.	Условные знаки топокарт, чтение карты, приемы и способы ориентирования, определение расстояния на карте.	Тест		«отлично»- 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлет.»- 40-60% правильных ответов
	Проверка умений по ориентированию	Умение ориентироваться на местности (парк)	Соревнования		Закончить дистанцию
Текущий	Проверка знаний по первой доврачебной помощи	Оказание первой первой доврачебной помощи	Тест		«отлично»- 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлет.»- 40-60% правильных ответов
Текущий	Проверка физподготовки	Кросс, силовые упражнения	зачет		Набрать 20 баллов - зачет

Тематический	Проверка знаний по блоку «краеведение»	История города, края	тест	«отлично»- 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлет.»- 40-60% правильных ответов
--------------	--	----------------------	------	---

3-4 год обучения

Вид проверки	Цели и задачи	Содержание	Форма	Критерии
тематический	Проверка знаний по основам турподготовки	Заполнение маршрутных документов, составление меню на 2-3х дневный поход, нитки маршрута.		«отлично»- 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлет.»- 40-60% правильных ответов
тематический	Проверка умений по технике преодоления препятствий	Турполоса: возможные этапы: переправа по бревну (в том числе и качающемуся) с самостраховкой по перилам, по веревке с перилами, по кочкам, гатям из жердей, маятник, навесная переправа. Преодоление склонов: с альпенштоком, с использованием веревки. Подъем, спуск, траверс склонов по перилам с самостраховкой	Соревнования	Закончить дистанцию

тематический	Проверка знаний по топографии и ориентированию.	Условные знаки топокарт, чтение карты, приемы и способы ориентирования, определение расстояния и азимута на карте.	Тест	«отлично»- 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлет.»- 40-60% правильных ответов
	Проверка умений по ориентированию	Умение ориентироваться на местности.	Соревнования	Закончить дистанцию
тематический	Проверка знаний по первой доврачебной помощи	Оказание первой первой доврачебной помощи	Тест	«отлично»- 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлет.»- 40-60% правильных ответов
текущий	Проверка физподготовки	Кросс, силовые упражнения.	Зачет	зачет

5 год обучения

Вид	Цели и задачи	Содержание	Форма	Критерии
тематический	Проверка знаний по основам турподготовки	Подготовка к степенному походу, заполнение маршрутных документов, составление меню и нитки маршрута степенного похода.		«отлично»- 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлет.»- 40-60% правильных ответов
тематический	Проверка умений по технике	Организация командных перил на	Соревнования	Закончить дистанцию

	преодоления препятствий	подъеме по склону, при спуске по склону и траверсе, при переправе через бревно. Общие правила передвижения по скалам. Техника свободного лазания. Преодоление препятствий на лыжах: скоростной спуск, спуск с поворотами, по бугристому склону, спуск с торможением, подъем елочкой, лесенкой, зигзагом, траверс склона.		
тематический	Проверка знаний по топографии и ориентированию.	Чтение карты, приемы и способы ориентирования, определение расстояния и азимута на карте. Правила соревнований по ориентированию.	Тест	«отлично»- 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлет.»- 40-60% правильных ответов
	Проверка умений ориентирования на местности	Ориентирование на местности	Соревнования	Закончить дистанцию
тематический	Проверка знаний по первой доврачебной помощи	Оказание первой первой доврачебной помощи	Тест	«отлично»- 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлет.»- 40-60% правильных ответов

текущий	Проверка физподготовки	Кросс, силовые упражнения.	Зачет	Зачет – 30 баллов
тематический	Проверка знаний по блоку «Краеведение»	История экскурсионного объекта	Творческий отчет	Критерии прилагаются

Материально-техническое и финансовое обеспечение

Туристское снаряжение:

- Рюкзак - 15 шт.
- Спальный мешок - 8 шт.
- Палатки - 5 шт.
- Топор, котелки, пила, канистры, примуса, лопата.
- Аптечка - 2 набора Компаса жидкостные - 8 шт.

Список литературы, использованный
педагогом для разработки программы и организации
образовательного процесса:закон РФ «Об образовании» (от 10 июля 1992 г. № 3266-1)

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. — М., ЦДЮТур МО РФ, 2015.
2. Алешин В.М., Серебrenиков А.В. Туристская топография. — М., Профиздат, 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. — М., ЦДЮТур РФ, 2015.
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. — М., ЦРИБ «Турист», 1989.
5. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. — М., ФиС, 1990.
6. Бардин К.В. Азбука туризма. — М., Просвещение, 1981.
7. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. — М., ФиС, 1968.
8. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. — М., ЦРИБ «Турист», 1983.
9. Волович В.Г. Академия выживания. — М., ТОЛК, 1996.
10. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. — М., Знание, 2015.
11. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. — М., ФиС, 1974.
12. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. — М., ЦРИБ «Турист», 1986.
13. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. — М., Издательский дом «Вокругсвета», 1994.
14. Григорьев В.Н. Водный туризм. — М., Профиздат, 1990.
15. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. — М., ФиС, 1988.
16. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию.— М., ФиС, 1978.
17. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. — М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
18. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. — М., Профиздат, 1984.
19. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
20. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. — М., Профиздат, 1997.
21. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
22. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. — М., ЦРИБ «Турист», 1985.

23. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.