

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»

**УТВЕРЖДЕНО:**  
На педагогическом совете МБУДО  
«ДЮСШ» Протокол № 1 от 30.08.2024  
Председатель В.В. Мальцев



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
по виду спорта «Спортивный туризм»**

Срок реализации программы: 5 лет  
возраст детей – 10-15 лет.

Верещагино-2024

## Пояснительная записка.

Общеобразовательная общеразвивающая программа составлена в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012г.№ 273-ФЗ), Приказ министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", СанПиН2.4.4.3172-14 (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для образовательных организаций дополнительного образования детей).

**Цель программы** - формирование личности учащегося через овладение навыками спортивного туризма; выявление и развитие творческих способностей; создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, оздоровление воспитанников.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- приобрести знания и умения, необходимые для участия в походах разной категории сложности в различных видах туризма;
- сформировать потребность в изучении истории, природы и культуры родного края;
- научить оказывать первую доврачебную помощь в экстренных ситуациях.

#### **Воспитательные:**

- развить способность обучающихся быстро адаптироваться в различных условиях окружающей среды, грамотно действовать в экстремальных ситуациях;
- приобрести навыки коммуникативного общения, творческой, физической, умственной, трудовой деятельности;
- сформировать эмоционально-ценностное отношение к природе, к людям, к себе.

#### **Развивающие:**

- сформировать потребность к самостоятельному получению новых знаний и физическому самосовершенствованию (выполнение нормативов спортивных разрядов по спортивному туризму);
- достигнуть физического и спортивного уровня, необходимого для участия в спортивных туристских походах и соревнованиях;

#### **Оздоровительные:**

- организовать активный отдых в наиболее привлекательных природных уголках Пермского края и всей России.

**Новизна:** Особенностью данной программы является ее комплексность, так как большинство существующих программ - специальные по какому-то одному направлению туризма: лыжному, горному, водному и др. рассчитаны на тех, кто уже определился в многообразии туризма. При работе с начинающими необходимо преподавание туризма, как единого комплексного предмета.

На начальном этапе включения детей и подростков в заинтересовавшую их туристско-спортивную деятельность, когда этот интерес не стал еще ведущим, программа предусматривает широкий спектр туристской деятельности.

Содержание программы на начальном этапе задается стремлением детей установить в своей деятельности (играх, соревнованиях, походах) удобный для них общечеловеческий порядок в сложившемся мире вещей, событий, явлений и приспособить вещи, организовать ситуации «под себя», под свою индивидуальность.

В процессе такой «свободной» самостоятельной по сути игры (соревнования, похода) и выявляются личностные (индивидуальные) особенности поведения человека в тех или иных ситуациях (в том числе экстремальных походных и соревновательных условиях), раскрываются личностные качества, вырабатываются и постигаются определенные морально-нравственные ценности, волевые качества и культурные традиции.

Следует учитывать еще и на такую немаловажную деталь, как возможность в условиях похода, туристского лагеря, экскурсий своевременно диагностировать отклонения в развитии личности. Этому способствует пребывание подростка в атмосфере взаимодоверия и взаимопонимания, причем не в течение 40-45 минут урока или 2 часов какого-либо

мероприятия, а в течение длительного времени - от 4-8 часов (однодневный поход) до нескольких дней и недель (в условиях туристского путешествия или многодневной экскурсии). Это, безусловно, позволяет разработать и успешнее осуществить подходящую для каждого конкретного случая коррекцию поведения и развития.

**Актуальность:** Систематические многолетние занятия по программе туристско-спортивной подготовки способствуют приобретению знаний: о физической культуре и спорте, технике и тактике туристского многоборья, спортивных походах и путешествиях, ориентировании на местности, выполнению в походных условиях необходимых краеведческих наблюдений и исследований, оказанию первой доврачебной помощи, формированию здорового образа жизни, культуре межличностного общения, а также формированию знаний, умений и навыков, необходимых для выполнения нормативных спортивных разрядов по спортивному туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию. При этом продвижение воспитанников по персонифицированному образовательному туристскому маршруту предполагается на относительно завершенных уровнях (годовых циклах) успешное освоение которых должно подготовить занимающихся к выполнению определенных Единой всероссийской классификацией разрядных нормативов по спортивному туризму и ориентированию, а так же и для успешного освоения следующего цикла туристско-спортивной подготовки.

Выполнение программы предполагает концентрацию усилий образовательно-воспитательного и тренировочного процесса в четырёх основных направлениях:

- физическое воспитание и дополнительное образования средствами спортивного туризма, туристского многоборья и спортивного ориентирования;
- формирование разносторонне развитой личности в спортивно-туристской, туристско-краеведческой деятельности;
- развитие самостоятельности, социальная и личностная адаптация воспитанников через создание благоприятных условий для проявления инициативности, творческого потенциала, ответственности, целеустремленности, самовыражения, самоутверждения и самореализации личности воспитанников в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей;
- способствование личностному профессиональному и жизненному самоопределению воспитанников через создание условий для реализации «профессиональных проб» в сфере спортивно-туристской, туристско-краеведческой и экспедиционной деятельности.

Спецификой занятий данного объединения является возрастание нагрузки в выходные дни и каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы, профильные лагеря с круглосуточным пребыванием обучающихся.

Климатические условия области, школьные каникулы позволяют в течение года вести подготовку и совершать многодневные походы для 1 года обучения и категорийные для 2 года по циклу: пешеходный туризм, лыжный туризм, водный туризм. Особое внимание при организации любого вида деятельности уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма.

Каждый годовой цикл программы предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода как спортивно-оздоровительного мероприятия, подготовка к которому осуществляется планомерно в течение всего календарного года. Она предполагает краеведческое изучение региона, разработку маршрута, распределение обязанностей, организационную и хозяйственную подготовку, овладение навыками здорового образа жизни и закалывания организма, морально-волевой, физической готовности обучающихся.

Первый год обучения начинается со знакомства с особенностями пешеходного, водного и лыжного туризма, цикл повторяется в последующий год обучения, но уже на более высоком уровне сложности.

Состав группы первого года обучения - до 15 человек. При наборе обучающихся следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев в первый год обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в зачетных мероприятиях.

При наборе группы нет специального отбора по каким-либо качествам. При этом естественно возникает пестрый состав. Принимаются все желающие, имеющие медицинский

допуск к занятиям спортивным туризмом. Различия в подготовке детей требуют применения разноуровневой технологии обучения.

Программа рассчитана на 5 лет обучения школьников в возрасте 10-15 лет. Программа обучения составляет 216 часов в год, 6 часов в неделю

### **Особенности организации учебного процесса**

**Формы получения образования** - в образовательной организации МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа».

**Форма обучения** – очная.

Занятия проводятся по следующим адресам:

- Верещагинский район, с. Сепыч, ул. Ленина, 12 (МБОУ "Сепычевская СОШ") педагогом дополнительного образования Марамыгиной Людмилой Феоктистовной;
- Верещагинский район, д. Нижнее-Галино, ул. Майская, 9 (МБОУ «Нижнегалинская ООШ») педагогом дополнительного образования Углевым Владимиром Александровичем;
- Верещагинский район, д. Комары, ул. Молодежная, 1 (МБОУ «ВОК», СП Комаровская школа) педагогом дополнительного образования Дерендяевым Валерием Дмитриевичем.

### **Формы и режим занятий.**

*Принципы организации работы объединения:*

- обеспечение общественно полезного, нравственно-ценного и лично-значимого для занимающихся содержания спортивно-туристской деятельности;
- насыщение спортивно-туристской деятельности воспитанников объединения элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих видов и форм на активные творческие, поисковые формы и виды деятельности;
- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного, соревновательного и экспедиционно-походного процесса, что поможет подросткам выступать в наиболее благоприятной для них роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать свою индивидуальность, адаптироваться в коллективе, социуме;
- гедонистическая направленность, предполагающая организацию таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, мотивов деятельности, доставляла удовольствие и радость;
- бескорыстие и отсутствие утилитарности в процессе деятельности;
- принцип соревновательности всего образовательно-воспитательного и учебно-тренировочного процесса стимулирующий активность, творчество, саморазвитие, самосовершенствование и самовоспитание учащихся.

*Формы обучения:* экскурсии, походы, экспедиции, учебно-тренировочные сборы, полевые лагеря, соревнования, тренировки, практические и теоретические занятия на местности (непосредственный контакт с природой) и в помещении.

*Режим занятий:*

Длительность занятий: 45 мин – 3 раза в неделю по 2 часа. Предусмотрен 15 мин. перерыв.

### **Особенности организации учебного процесса**

**Формы получения образования** - в образовательной организации МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа».

**Форма обучения** – очная

**Ожидаемые результаты:** успешное участие в соревнованиях, получение разрядов, желание ходить в походы и умение справляться с трудностями, умение выживать и организовать условия проживания на природе в любое время года.

### **Возрастные и индивидуальные особенности детей.**

Основные физические качества должны подвергаться целенаправленному воспитанию в определенные возрастные периоды. Так, для развития координационных способностей наиболее благоприятен период с 5 до 10 лет, для развития быстроты – 7-16 лет, где наибольший прирост происходит в 16-17 лет. Для развития силы наиболее благоприятен период 12-18 лет, где наибольший прирост происходит в 16-17 лет, а для развития гибкости – это 9-10, 13-14, 15-16 лет у мальчиков и 7-8, 9-10, 11-12, 14-17 лет у девочек, выносливость же развивается с дошкольного возраста и до 30 лет, где наибольший прирост происходит в 14-20 лет. Развитие скоростно-силовых качеств происходит с 9 до 18 лет, где наибольшие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет.

Средний школьный возраст (11—14 лет). Этот возраст (подростковый) характеризуется существенными морфофункциональными изменениями в связи с тем, что совпадает у мальчиков с началом, а у девочек с первой половиной периода полового созревания. Именно в этот период отмечается так называемое вторичное вытягивание, т. е. усиленный рост тела в длину. В это время (особенно в конце периода) происходит особенно интенсивный прирост мышечной массы и, следовательно, веса тела.

В этом возрасте существенные изменения претерпевают не только объем мышечной массы, но и функциональные свойства мышц. Мышечная сила мальчиков 12—14 лет увеличивается гораздо быстрее, чем у девочек, причем если у мальчиков одновременно увеличиваются показатели абсолютной и относительной (в пересчете на 1 кг веса) силы, то у девочек к 12—13 годам прирост общего веса тела опережает прирост абсолютной силы, что приводит к снижению относительных силовых показателей. Именно этим можно объяснить тот факт, что девочкам трудно выполнять упражнения, связанные с перемещением и удержанием веса собственного тела (висы, лазанье, прыжки).

В подростковом возрасте активно продолжается формирование скелета. Однако позвоночник, сохраняя большую гибкость, подвержен различного рода искривлениям, так как не укреплен еще к этому времени достаточно сильной мускулатурой. Поэтому подросткам противопоказаны такие упражнения, как тройной прыжок с разбега в полную силу, прыжки в глубину с высоты более 100 см и с приземлением на жесткую опору, приседания с тяжестями, превышающими собственный вес, и другие подобные упражнения.

Однообразные длительные физические упражнения могут привести к одностороннему (асимметричному) развитию мускулатуры и, как следствие этого, к искривлению позвоночного столба и нарушению осанки. Следует помнить, что у подростков тонус мышц-сгибателей превалирует над тонусом мышц-разгибателей. Поэтому, подбирая упражнения, нужно особенно следить за тем, чтобы достаточную нагрузку получили мышцы спины и шеи, препятствующие возникновению «круглой» спины и сутуловатости. Очень важно с первых занятий следить за правильной осанкой во время бега и прыжков.

Вегетативные органы и системы, а также регуляция их функций в этот период продолжают развиваться и совершенствоваться. Важная функциональная особенность ЦНС подростков, заключающаяся в большей по сравнению с взрослыми возбудимости и подвижности нервных процессов, способствует относительно быстрой вработываемости организма. Подростки быстрее, чем взрослые, устают от однообразной нагрузки, так как сердце подростка справляется с работой главным образом за счет увеличения частоты сокращений и поэтому затрачивает больше энергии, чем сердце взрослого человека, обеспечивающее выполнение работы, прежде всего за счет увеличения ударного объема. Однообразная работа быстрее утомляет подростка, поэтому в ходе занятий необходимо регулярно изменять характер упражнений. Подростки быстрее взрослых восстанавливают силы после нагрузки.

Это нужно учитывать при дозировке пауз отдыха. Важно помнить, что в подростковом возрасте охранительное торможение не способно преодолеть влияние возбуждения, поэтому обучающиеся (особенно мальчики) склонны переоценивать свои физические возможности.

На нагрузки различного характера организм подростков реагирует по-разному. Например, нагрузки скоростного и скоростно-силового характера переносятся ими легче, чем нагрузки, связанные с проявлением выносливости и силы. Исследованиями установлено,

что подростковый возраст является особенно благоприятным для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств.

ЦНС и ее функции, а подростковым возрасте продолжают совершенствоваться. В это время уже возможен успешный контроль над инстинктивными и эмоциональными реакциями, но устойчивость процессов возбуждения и торможения по-прежнему невелика, причем чаще всего преобладают процессы возбуждения, что в свою очередь приводит к быстрой нервной и физической утомляемости. В связи с этим следует несколько снизить нагрузку для подростков в активный период полового созревания, следить за тем, чтобы на тренировках преобладала спокойная обстановка.

Бурное развитие двигательной функции, присущее подростковому возрасту, приводит к тому, что по многим основным показателям она мало отличается от двигательной функции взрослых людей. Однако на фоне общего совершенствования двигательной функции у подростков могут иметь место случаи довольно значительного ухудшения координации движений, снижение их точности. Одной из существенных причин этого явления специалисты называют перестройку моторного аппарата, выражающуюся во временном несоответствии мышечной силы и непропорционально возросшим весом. Учитывая это, для предупреждения временной дискоординации следует начинать регулярные занятия спортом до начала активного периода полового созревания и не торопиться с окончательными выводами о спортивных способностях подростка.

У подростков совершенствуется и приближается к уровню, свойственному взрослым, способность правильно организовывать свое восприятие в процессе учебных занятий. Они стремятся критически осознать сущность усваиваемых знаний, выработать к ним свое собственное отношение, не просто запомнить учебный материал, но и понять, объяснить его истинность, что налагает на педагога ряд требований к качественной стороне самого обучения.

### Учебный план 1 год обучения.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	теория	практика
<b>1. Вводное занятие.</b>				
1.1	Туризм и его виды.	1	1	-
1.2	Техника безопасности.	1	1	-
		<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>2. Бивуак.</b>				
2.1	Личное и групповое снаряжение.	4	1	3
2.2	Организация туристического быта.	4	1	3
2.3	Привалы и ночлеги.	2	1	1
2.4	Подготовка к походам, соревнованиям.	5	1	4
2.5	Питание в походе.	4	2	2
2.6	Должности в группе.	1	1	-
		<b>20</b>	<b>7</b>	<b>13</b>
<b>3. Спортивный туризм.</b>				
3.1	Основы пешеходного туризма.	20	4	16
3.2	Основы лыжного туризма.	20	4	16
3.3	Основы водного туризма	12	4	8
3.4	Основы спортивного ориентирования.	10	2	8
		<b>66</b>	<b>14</b>	<b>52</b>
<b>4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь.</b>				
		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>5. Краеведение.</b>				

5.1	Родной край. Природа, история, земляки.	1	1	-
5.2	Туристские возможности родного края.	1	1	-
5.3	Изучение района путешествия.	1	1	-
		<b>3</b>	<b>3</b>	-
<b>6. Физическая подготовка.</b>				
6.1	Общая физическая подготовка.	33	2	31
6.2	Специальная физическая подготовка.	10	2	8
		<b>43</b>	<b>4</b>	<b>39</b>
<b>7. Участие в соревнованиях, походах. Промежуточная аттестация</b>				
		<b>10</b>	-	<b>10</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>28</b>	<b>116</b>
Зачетные походы и соревнования.		Вне сетки часов		

### Содержание изучаемого курса.

#### 1. Вводное занятие.

##### 1.1 Туризм и его виды.

Планирование работы кружка. Значение туризма. Виды туризма их особенности. Одно-, двух-, трехдневные походы. Понятие о спортивном туризме. Требования и нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России». Нормативы по спортивному туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию. Законы, правила, нормы и традиции туризма и спортивного ориентирования.

Показ видеофильмов, фотографий и слайдов.

##### 1.2 Техника безопасности.

Правила поведения в спортивном зале, на улице, в классе. Правила дорожного движения. Правила поведения при работе с веревками, карабинами, острыми, колющими, режущими предметами. Правила поведения на воде и во время занятий на лыжах.

#### 2. Бивуак.

##### 2.1 Личное и групповое снаряжение.

Групповое, личное, специальное снаряжение туристов. Требование к снаряжению: легкость, прочность, удобство в пользовании. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака. Приспособления для костра. Ремонтный набор и запасной инвентарь. Требования к личному снаряжению: хорошие теплоизоляционные свойства, ветронепродуваемость, легкость, герметичность, наличие запасной одежды и обуви. Оборудование для водного туризма. Распределение обязанностей в группе. Практические занятия: Укладка рюкзака. Установка креплений на лыжи, подготовка лыж. Подготовка кострового имущества (тросик с крючьями, варочные котлы с чехлами) и их транспортировка. Уход за снаряжением и его ремонт в походных условиях. Сушка одежды и обуви у костра, простейшие приспособления для сушки. Меры предосторожности при сушке одежды и обуви. Сборка и разборка байдарок, катамаранов. Предпоходный профилактический ремонт судов.

##### 2.2 Организация туристского быта.

Выбор места для привала, ночлега. Основные требования к месту привала, бивака. Организация работ по развертыванию и свертыванию лагеря. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы и назначения костров. Правила разведения костра. Правила ТБ при работе с топором, пилой при заготовке дров. Уход за одеждой и обувью. Меры безопасности при обращении с огнём.

##### 2.3 Привалы и ночлеги.

Выбор места для привала и ночлега. Работа по развертыванию и сворачивания лагеря. Правила разведения костра. Заготовка дров, виды костров. Меры безопасности при

обращении с огнем и при заготовке дров. Практические занятия: выбор места для привала и ночлега, устройство лагеря, разведение костра. Заготовка дров.

#### **2.4 Подготовка к походу, соревнованиям.**

Походы спортивные, краеведческие (познавательные), учебно-тренировочные, с объединенными целями, контрольные. Определение цели, района похода. Формирование группы. Распределение обязанностей в группе. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов. Расчет питания, подбор, закупка, расфасовка, раскладка продуктов. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Оформление походной документации. Укладка рюкзака. Подбор и хранение картографического материала. Контрольные сборы. Техническая готовность. Физическая готовность. Моральная готовность.

Правила соревнований. Виды соревнований по туризму и спортивному ориентированию. Подготовка к соревнованиям. Практические занятия: разработка маршрута, сбор сведений о районе путешествия, расчет питания, подбор, закупка, расфасовка, раскладка продуктов. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения, укладка рюкзака, оформление документации.

Подведение итогов походов, соревнований. Разбор дистанций. Составление отчета о походе.

#### **2.5 Питание в походе.**

Значение правильной организации питания в походе, его режим. Примерный набор продуктов, их калорийность. Возможности пополнения пищевых запасов в пути. Упаковка и переноска продуктов. Примерная дневная норма расхода продуктов питания. Применение глюкозы, шоколада, витаминов на особо трудных участках пути. Водно-солевой режим. Учет расхода продуктов. Практические занятия: Составление меню, определение необходимого количества продуктов. Приготовление пищи на костре.

#### **2.6 Должности в группе.**

Палатка, кухня, место для дров и т. п. должны располагаться компактно. Палатки ставятся на сухом, возвышенном, хорошо продуваемом ветром месте, чтобы не мучили комары. Место установки палаток предварительно очищают от камней, веток, шишек. При ветре палатки ставят так, чтобы ветер дул в заднюю стенку. Палатки располагаются ближе друг к другу – всеми выходами к костру, на безопасном от него расстоянии (не менее 5 метров). Желательно входы в палатки ориентировать на открытое место – опушку леса, реку, озеро – лучше на восток или юг.

### **3. Спортивный туризм.**

#### **3.1 Основы пешеходного туризма.**

Особенности питания и снаряжения для пеших походов. Техника движения: нормы переходов, строй, темп, режим. Цепочка. Движение по равнине, по сильно пересеченной местности, в лесу, через кустарник и завалы. Движение на лесистых, травянистых, песчаных, каменистых склонах. Движение по заболоченной местности. Техника преодоления естественных препятствий: переправы, броды и т. д. Страховка и самостраховка. Узлы. Сигналы бедствия. Практические занятия: отработка основных технических приемов, вязка узлов.

#### **3.2 Основы лыжного туризма.**

Особенности питания снаряжения для лыжных походов. Резкое изменение метеорологических условий. Характеристика основных естественных препятствий в лыжном походе и меры безопасности при их преодолении. Движение через замерзшие реки. Тропление лыжни, движение по азимуту при ограниченной видимости. Оказание помощи провалившимся под воду. Темп и ритм движения. Ходьба на лыжах с рюкзаком. Страховка и самостраховка, меры по обеспечению безопасности. Узлы. Практические занятия: движение в лыжах по склонам, отработка основных технических приемов, вязка узлов.

#### **3.3 Основы водного туризма.**

Изображение гидросети на картах различного масштаба и схемах. Элементы гребли. Техника гребли на байдарке, каяке, катамаране. Речная лоция. Типы течений. Связь и сигнализация. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий. Практические занятия: отработка навыков гребли на катамаране.



### **3.4 Основы спортивного ориентирования.**

Понятие о топографии и спортивной карте. Виды карт. Отличие их друг от друга. Ориентирование по топографической и спортивной карте.

Условные знаки топографической карты. Условные знаки карт: масштабные, внесмасштабные линейные, площадные. Цвета карты. Изображение рельефа на карте.

Условные знаки спортивной карты. Условные знаки карт: масштабные, внесмасштабные линейные, площадные. Цвета карты. Изображение рельефа на карте.

Карта и работа с ней. Карта географическая, топографическая, спортивная. Возраст, нагрузка, строение карт. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Создание простейших планов и схем. Пользование топографической картой спортивного ориентирования. Чтение карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях. Масштаб.

Компас и работа с ним, азимут. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута по карте и на местности, движение по азимуту. Факторы влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет. Обратный азимут.

Измерение расстояний. Способы измерения расстояния на карте и местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки.

Способы ориентирования. Ориентирование в походе с помощью топографической карты. Ориентирование при использовании спортивной карты. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, маркированная дистанция. Определение точки своего стояния и выбор пути движения. Организация разведок в походе. Особенности ориентирования в различных природных условиях. Ориентирование карты по компасу и местным предметам. Практические занятия: условные знаки, работа с масштабом, работа с компасом, определение азимута, измерение расстояний по карте, на местности, ориентирование на местности.

### **4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь.**

*Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.* Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Сущность закаливания, его значение и влияние на организм. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на растущий организм на здоровье и работоспособность спортсмена.

*Походная аптечка.* Первая помощь при заболеваниях, при отравлениях, ожогах, отморожениях. Оказание первой помощи при ранениях. Оказание первой помощи при травмах. Оказание первой помощи при обмороках, при шоке. Искусственное дыхание.

Практические занятия: обработка ран, ссадин. Формирование аптечки.

### **5. Краеведение.**

#### **5.1 Родной край. Природа, история, земляки.**

Природа родного края: климат, растительность, животный мир, рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура, перспективы развития. Сведения о прошлом края. Люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта. Наблюдения в природе.

#### **5.2 Туристские возможности родного края.**

*Обзор экскурсионных объектов: памятники природы, истории и культуры. Музеи края. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Экскурсии и прогулки по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.*

#### **5.3 Изучение района путешествия.**

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, беседы с местными краеведами и туристами и т. д. разработка маршрута, составление плана и графика движения.

### **6. Физическая подготовка.**

## **6.1 Общая физическая подготовка**

*Общая физическая подготовка* как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Общеразвивающие упражнения. Физические качества: равновесие, гибкость, сила, быстрота, выносливость, подвижные игры, эстафеты, походы. Практические занятия: упражнения для развития равновесия и координации движений, упражнения, направленные на развитие гибкости, силы, быстроты, развивающие общую выносливость. Подвижные игры, эстафеты, походы, плавание.

## **6.2 Специальная физическая подготовка (СФП).**

Роль и значение СФП для роста мастерства. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств необходимых туристу. Практические занятия: упражнения с элементами скалолазания. Упражнения с элементами пешеходной техники. Лыжная подготовка, имитационные и подготовительные упражнения. Техника бега в лесу, по пересеченной местности. Имитация гребли.

## **7. Участие в соревнованиях.**

Участие в соревнованиях по спортивному туристскому многоборью (техника пешеходного, лыжного, водного туризма, соревнования по туристскому многоборью в залах). Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, «Школа безопасности», стендовое скалолазание.

**Зачетные походы и соревнования.** Проведение степенного похода.

## **Формы контроля и отслеживания результатов.**

В течение первого года обучающиеся должны иметь навыки начальной туристской подготовки.

### Должны знать:

- нормативы туристских походов и обязанности членов туристских групп;
- технику безопасности при подготовке к походу и на маршруте;
- состав и назначение медицинской аптечки;
- виды спортивного туризма;
- условные знаки топографических карт;
- виды узлов и их назначение;
- способы измерения расстояний.

### Должны уметь:

- укладывать рюкзак, разжигать костер, ставить палатку, надевать страховочную систему, вязать узлы;
- составлять меню на степенной поход;
- оказывать первую доврачебную помощь при обработке ран и ссадин;
- преодолевать естественные препятствия;
- пользоваться простейшими приемами ориентирования: ориентирование карты, чтение карты и местности, движение по азимуту, измерение расстояний, отметка на контрольном пункте (КП);
- управлять катамараном;
- двигаться на лыжах по склонам.

**Итогом 1-го года обучения** является подготовка и проведение степенного похода, участие в городских соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, стендовому скалолазанию, выполнение 3 юношеского разряда в различных видах.

**На втором и последующих годах обучения** предполагается отработка навыков пешеходного, водного, лыжного туризма, альпинизма и скалолазания, спортивного ориентирования; достижения уровня физического и умственного развития для участия в категорийных походах и соревнованиях краевого уровня по спортивному туризму.

**Учебный план  
2-3 год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	теория	практика
<b>1. Вводное занятие.</b>				
1.1	Туризм и его виды.	1	1	-
1.2	Техника безопасности.	1	1	-
		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>2. Бивуак.</b>				
2.1	Личное и групповое снаряжение для степенных походов.	2	2	-
2.2	Организация туристского быта.	9	2	7
2.3	Питание в степенном походе.	4	2	2
		<b>15</b>	<b>6</b>	<b>9</b>
<b>3. Спортивный туризм.</b>				
3.1	Основы пешеходного туризма.	25	2	23
3.2	Основы лыжного туризма.	25	2	23
3.3	Основы водного туризма.	20	2	18
3.4	Основы спортивного ориентирования.	23	4	19
		<b>93</b>	<b>20</b>	<b>73</b>
<b>4. Первая доврачебная помощь.</b>				
		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>5. Краеведение.</b>				
		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>6. География и история родного края.</b>				
		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>7. Физическая подготовка.</b>				
7.1	Общая физическая подготовка.	55	2	53
7.2.	Специальная физическая подготовка.	25	2	23
		<b>80</b>	<b>4</b>	<b>76</b>
<b>8. Участие в соревнованиях, походах. Промежуточная аттестация</b>				
		<b>18</b>	<b>-</b>	<b>18</b>
9.	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>36</b>	<b>180</b>
Зачетные походы и соревнования		Вне сетки часов		

**Содержание изучаемого курса.**

**1. Вводное занятие.**

**1.1 Туризм и его виды.**

Организационное занятие. Подведение итогов летних походов. Обмен мнениями и впечатлениями. Обсуждение планов, распределение работ.

**1.2 Техника безопасности.**

Правила поведения в спортивном зале, на улице, в классе. Правила дорожного движения. Правила поведения при работе с веревками, карабинами, острыми, колющими, режущими предметами. Правила поведения на воде и во время занятий на лыжах.

## **2. Бивуак.**

### **2.1 Личное и групповое снаряжение для степенных походов.**

Защитное снаряжение (бахилы, маски, рукавицы, гидромешки и др.). Способы утепления обуви. Многоместные спальные мешки. Костровое имущество, пила, топор, печка, подготовка их к транспортировке и переносу в рюкзаках. Виды туристских судов: катамаран, байдарка, каяк. Особые требования к одежде и обуви. Снаряжение для рыбной ловли. Особенности упаковки вещей и продуктов. Спасательные средства и их хранение. Практические занятия: утепление обуви, упаковка вещей и продуктов, изготовление защитного снаряжения, транспортировка пил, топоров, печки.

### **2.2 Организация туристского быта.**

Ночлеги в зимних условиях. Зимние ночлеги в полевых условиях в лесу в палатке с печкой. Организация бивака: остановка до наступления темноты, выбор места, планирование лагеря, палатки типа «Зима». Правила снятия бивака и охрана природы. Практические занятия: ночлег в лесной зоне с палаткой и печкой. Костер для сушки одежды, обуви и приготовления пищи. Разжигание костра при сильном ветре и снегопаде. Разведение костра без спичек. Дежурство у печки в ночное время. Меры предосторожности при пользовании печкой в палатке.

*Подготовка к степенному походу, соревнованиям.* Походы спортивные и краеведческие (познавательные), учебно-тренировочные, с объединенными целями, контрольные. Определение цели, района похода. Формирование группы. Распределение обязанностей в группе. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов. Практические занятия: Предварительное ознакомление с районом путешествия и отчетами побывавших там ранее групп. Разработка маршрута, заполнение маршрутных листов, подготовка картографического материала, медицинский осмотр. Подготовка материальной части. Работа с «Положением», «Условиями проведения соревнований», техническая информация, условия проведения, положение.

Подведение итогов походов, соревнований. Разбор дистанций. Составление отчета о походе.

### **2.3 Питание в степенном походе.**

Примерный набор и дневная норма расхода продуктов. «НЗ» продуктов. Расфасовка и транспортировка продуктов, их учет и хранение. Использование «даров природы». Практические занятия: Составление меню. Расфасовка продуктов. Транспортировка, хранение.

## **3.0 Спортивный туризм.**

### **3.1 Основы пешеходного туризма.**

Техника преодоления естественных препятствий с помощью страховки и самостраховки. Технические этапы: подъем, спуск, траверс, навесная переправа, параллельные веревки, кочки и т. д. Практические занятия: преодоление естественных препятствий с помощью страховки и самостраховки. Прохождение технических этапов: подъем, спуск, траверс, навесная переправа, параллельные веревки, кочки и т. д.

### **3.2 Основы лыжного туризма.**

Технические приемы преодоления различных склонов. Слалом, скоростной спуск, подъемы, бревно и т. д. Практические занятия: преодоление различных склонов. Прохождение этапов: слалом, скоростной спуск, подъемы, бревно и т. д.

### **3.3 Основы водного туризма.**

Изучение способов гребли на байдарке, каяке, катамаране. Практические занятия: отработка навыков гребли на катамаране, байдарке, каяке.

### **3.4 Основы спортивного ориентирования.**

Топография и спортивное ориентирование. Ориентирование в походе. Движение по легенде. Ориентирование при использовании спортивной карты. Местность и ее классификация. Ориентирование по местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки:

группы в походе, отдельного участника соревнований. Приемы ориентирования карты. Необходимость непрерывного чтения карты. Приемы отслеживания пути движения: по карте, по памяти. Привязки, выходы на КП.

Карта и работа с ней. Виды топографических карт и основные сведения о них. Номенклатура, генерализация. Спортивная карта, ее назначение. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построения профиля маршрута. Определение по горизонтали различных форм рельефа. Выбор путей движения группы в походе, спортсмена-ориентировщика на соревнованиях и тренировках с учетом основных форм и элементов рельефа. Комплексное чтение карты. Непрерывное чтение карты. Приемы ориентирования по карте.

Условные знаки карт. Условные знаки топографических карт. Условные знаки спортивных карт. Появление новых знаков.

Компас и работа с ним. Правила пользования компасом. Ориентирование карты и компаса. Азимуты, азимутальный ход. Выбор, заданное направление, маркированная дистанция.

Измерение расстояний. Способы измерения расстояния на карте и местности. Построение графика перевода числа шагов в метры. Съёмка маршрутной ленты. Обязанности топографа в туристской группе. Практические занятия: движение по легенде. Ориентирование с использованием спортивной карты. Ориентирование по местным предметам. Действие в случае потери ориентировки в походе, на соревнованиях. Приемы ориентирования карты. Упражнения на отслеживание путей движения: по карте, по памяти. Привязки, выходы на КП.

Выбор путей движения группы в походе, спортсмена-ориентировщика на соревнованиях и тренировках с учетом основных форм и элементов рельефа. Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировки на прохождение азимутальных отрезков. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре. Выбор, заданное направление, маркированная дистанция. Комбинированные дистанции. Эстафета. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Определение высоты предмета, крутизны склона.

#### **4. Первая доврачебная помощь (ПДП).**

Симптомы и оказание первой доврачебной помощи при: ранениях, кровотечениях, переломах. Приемы реанимации. Повязки. ПДП при ожогах, отморожениях, при поражении электрическим током, молнией, при ушибах, при солнечном и тепловом ударе, при шоке. Изготовление носилок. Транспортировка пострадавшего. Практические занятия: наложение различных видов повязок, отработка навыков оказания доврачебной помощи при ожогах, отморожениях, при поражении электрическим током, молнией, при ушибах, при солнечном и тепловом ударе, при шоке. Изготовление носилок.

#### **5. Краеведение.**

*Изучение района путешествия.* Географическое положение и границы района путешествия. Природные и исторические памятники. Краеведческая и специальная литература.

#### **6. География и история родного края.**

Административное деление области. Транспортные магистрали. Климат, растительный и животный мир, внутренние воды, полезные ископаемые. Рекомендуемые туристские маршруты. Практические занятия: составление описания природных и исторических памятников, описание географического положения объектов.

#### **7. Физическая подготовка.**

##### **7.1 Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Общеразвивающие упражнения. Физические качества: равновесие, гибкость, сила, быстрота, выносливость, подвижные игры, эстафеты, походы. Практические занятия: упражнения для развития равновесия и координации движений, упражнения, направленные на развитие

гибкости, для развития силы, на развитие быстроты, развивающие общую выносливость. Подвижные игры, эстафеты, походы, плавание.

### **7.2 Специальная физическая подготовка (СФП).**

Роль и значение СФП для роста мастерства. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств необходимых туристу. Практические занятия: упражнения с элементами скалолазания. Упражнения с элементами пешеходной техники. Лыжная подготовка, имитационные и подготовительные упражнения. Техника бега в лесу, по пересеченной местности. Имитация гребли.

### **8. Участие в соревнованиях.**

Участие в соревнованиях по спортивному туристскому многоборью (техника пешеходного, лыжного, водного туризма, соревнования по туристскому многоборью в залах).

### **Формы контроля и отслеживания результатов.**

После успешного прохождения второго года обучения воспитанники

#### Должны знать:

- описание географического положения объекта;
- технику безопасности при проведении многодневных походов;
- особенности организации ночлегов в зимних условиях;
- приемы спортивного ориентирования;
- виды повязок;
- способы транспортировки пострадавшего;
- виды специального снаряжения.

#### Должны уметь:

- составлять рацион питания для многодневных походов;
- оказывать доврачебную помощь при ожогах, отморожениях;
- разводить костер различными способами;
- изготавливать защитное снаряжение;
- утеплять обувь, упаковывать вещи и продукты;
- составлять отчет о походе;
- вместе с педагогом разработать маршрут степенного похода;
- преодолевать любые естественные препятствия;
- проходить различные этапы на лыжах (слалом, скоростной спуск, торможение в зоне, подъем, бревно и т. д.);
- преодолевать этапы: параллельные веревки, навеска, кочки, подъем, спуск и т. д.;
- управлять байдаркой, каяком;
- проходить дистанцию спортивного ориентирования (выбор, заданное направление);
- определять высоту предмета, крутизну склона, азимута на предмет.

Итогом 2-го года обучения является подготовка и проведение степенных походов, участие в городских и областных соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, скалолазанию, возможно выполнение 2-го и 1-го юношеских разрядов в различных видах.

Обучающиеся проходят дистанцию по спортивному туризму, состоящую из определенного набора этапов. Уровень сложности увеличивается с каждым последующим годом обучения.

Форма оценки результатов:

- зачёт (обучающийся преодолел дистанцию, применяя технические средства и приёмы, изученные на занятиях)
- незачёт (обучающийся не смог преодолеть дистанцию или отдельные этапы)

Варианты дистанций:

1 год обучения: подъём по перилам – траверс - спуск по перилам – параллельные перила;

2 год обучения: горизонтальная навесная переправа – подъём по перилам – траверс – спуск по перилам – параллельные перила;

Промежуточная аттестация за второе полугодие проводится в форме соревнований районного уровня.

### Организационно-педагогические условия.

#### *Программно-методическое обеспечение:*

-наличие методического и дидактического материала по туризму, ориентированию и т. д. (программы и методические рекомендации);

#### *Материально-техническое обеспечение:*

- помещение для теоретических и практических занятий;
- спортивный зал для проведения тренировок по ОФП, СФП, спортивных игр;
- полигоны для практических занятий (по туристскому многоборью, спортивному ориентированию и т. д.);
- туристское снаряжение (рюкзаки, палатки, спальники, снаряжение для отработки технических и тактических приемов по туризму, ориентированию и т. д.);
- спортивный инвентарь (лыжи, мячи и т. д.);
- спортивная форма;
- картографический материал.

#### *Общие условия реализации программы:*

- принцип реалистичности: содержание программы обучения объективно и полно отражает информацию о туризме и ориентированию, учебно-тематический план своевременно реализуется;
- чувственное изучение природы, экологизация знаний: происходит непосредственный контакт с природой, осознание ее ценности, формирование запретов наносить ей вред;
- системность и логическое проведение занятий: практические занятия - итог теоретической подготовки, а так же системное проведение походов, учебно-тренировочных сборов, практических занятий;
- комплексное изучение тем: использование сведений различных областей знаний и межпредметных связей;
- вариативность: внесение изменений в учебный план, связанный изучением какой-либо темы, исходя из интересов учащихся, а так же применение различных форм, методов, приемов обучения и организации досуга воспитанников;
- социально-политическая стабильность в стране;
- необходимое финансирование туристско-спортивных мероприятий;
- рост благосостояния населения, позволяющий обеспечивать приток обучающихся в группы;
- вовлечение семьи в деятельность объединения;
- взаимодействие с организациями и учреждениями, занимающимися туристско-краеведческой деятельностью, экологией, спортивным ориентированием и т. п.;
- взаимодействие с различными педагогическими и образовательными учреждениями, академиями повышения квалификации, учреждениями дополнительного образования;
- наличие у педагога туристско-спортивного опыта (участие в соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию областного и Российского масштаба, проведение походов различных категорий и видов туризма, опыт судейства соревнований различного уровня, рисовки и составления карт);
- обеспечение наполняемости группы в соответствии с программой, стабильность контингента.

### Учебный план 4-5 года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов		
		всего	теория	практ.
<b>1. Основы туристской подготовки</b>				

1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-
1.2	Воспитательная роль туризма	2	2	-
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	5	2	3
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6	2	4
1.5	Подготовка к походу, путешествию	6	2	4
1.6	Питание в туристском походе	5	2	3
1.7	Туристские должности в группе	3	2	1
1.8	Организация передвижения в походе, преодоление препятствий	12	2	10
1.9	Техника безопасности в туристских походах и на занятиях	5	2	3
1.10	Подведение итогов похода	5	2	3
1.11	Туристские слеты и соревнования	14	2	12
		<b>65</b>	<b>22</b>	<b>43</b>
<b>2. Топография и ориентирование</b>				
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1
2.2	Условные знаки	4	1	3
2.3	Ориентирование по сторонам горизонта, азимут	3	1	2
2.4	Компас. Работа с компасом	3	1	2
2.5	Измерение расстояний	2	1	1
2.6	Способы ориентирования	5	2	3
2.7	Действия в случае потери ориентировки	6	2	4
		<b>25</b>	<b>9</b>	<b>16</b>
<b>3. Краеведение</b>				
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	3	2	1
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов. Краеведческие музеи	3	2	1
3.3.	Изучение района путешествия	3	2	1
3.4	Общественно полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры в походе	3	2	1
		<b>12</b>	<b>8</b>	<b>4</b>
<b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1
4.2	Походная медицинская аптечка	2	1	1
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	3	2	1
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	3	2	1
		<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
5.1	Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений	1	1	—
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	3	1	2
5.3	Общая физическая подготовка	50	2	48
5.4	Специальная физическая подготовка	50	2	48
		<b>104</b>	<b>6</b>	<b>98</b>
<b>6. Зачетные мероприятия</b>				
6.1	Зачетные соревнования по туристскому многоборью	Вне сетки часов		
6.2	Зачетный поход	Вне сетки часов		



## **1. Основы туристской подготовки**

### **1.1. Туристские путешествия, история развития туризма**

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития личности, оздоровления, привития самостоятельности и трудовых навыков. Знаменитые русские путешественники и их роль. История развития туризма в России. Организация физической культуры, спорта и туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии спорта и детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм, конный и др. Характеристика каждого вида туризма. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный, познавательный, внутренний и зарубежный туризм. Оздоровительный туризм.

Нормативы на значки «Юный турист России» и «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму (спортивные походы и туристское многоборье) и спортивному ориентированию.

### **1.2. Воспитательная роль туризма**

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе, формирование навыков здорового образа жизни.

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 спортивного туризма, традиции спортивно-туристского коллектива (команды).

Выполнение общественно полезной работы юными туристами-спортсменами.

### **1.3. Личное и групповое туристское снаряжение**

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор туристской группы: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимних походов.

*Практические занятия в помещении.* Укладка рюкзаков, подгонка личного снаряжения. Работа с групповым снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Распределение снаряжения между участниками учебно-тренировочного (спортивного некатегорийного) похода.

### **1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

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

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для установки палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток различных типов и модификаций. Размещение личного и группового снаряжения в палатке. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения туриста в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы и назначение костров. Правила разведения костра. Правила безопасной работы с топором и пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов в походных условиях.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов туристской группы в помещениях (учебный класс, спортивный зал и т. д.).

Правила организации купания в туристском походе.

*Практические занятия на местности.* Определение мест для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костров (по назначению).

### **1.5. Подготовка к походу, путешествию**

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

Изучение района похода: 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.

*Практические занятия в помещении.* Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе.

### **1.6. Питание в туристском походе**

Значение рационально организованного питания в походе для здоровья спортсмена-туриста.

Варианты организации питания в однодневном походе: с перекусом (бутерброды) и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов в рюкзаки.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте спортивного похода.

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

### **1.7. Туристские должности в группе**

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

Постоянные должности в туристской группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением (завснар), хронометрист, летописец (ответственный за ведение дневника группы), проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, топограф, метеоролог, фотограф, оператор видеокамеры, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т. д.

Временные (дежурные) должности и их выполнение в походе. Дежурные по лагерю, кухне, палатке и их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды, уборка лагеря и палаток). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т. д.

*Практические занятия на местности.* Выполнение обязанностей по должностям (игровые тренинги) в период подготовки, во время проведения и подведения итогов похода.

### **1.8. Организация передвижения в походе, преодоление препятствий**

Порядок передвижения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение туристской группы по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, через кустарники, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

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

### **1.9. Техника безопасности в туристских походах и на занятиях**

Дисциплина в походе и на практических занятиях – основа безопасности. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении, на местности (улице). Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация гимнастической самостраховки и взаимопомощь. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов, их назначение, техника вязания. Правила поведения туристов в населенном пункте. Взаимоотношения туристов с местным населением.

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

### **1.10. Подведение итогов похода**

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы (должностям).

Обработка собранных материалов. Составление отчета по походу, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей краеведческое задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для школьного музея, учебных кабинетов. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление документов для получения значков и присвоения спортивных разрядов участникам.

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

### **1.11. Туристские слеты и соревнования**

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов и соревнований, судейская коллегия, участники туристских соревнований. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещение участников и судей, оборудование места слета и соревнования. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения школьного туристского слета и соревнования. Оформление места проведения школьного туристского слета и соревнования.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, технических и краеведческих этапах, их зависимость от сложности и уровня подготовки участников туристских соревнований. Личное и командное, туристское и специальное снаряжение участников. Соблюдение участниками соревнований мер безопасности при участии в туристских слетах и соревнованиях.

*Практические занятия на местности.* Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района.

## **2. Топография и ориентирование**

## **2.1. Понятие о топографической и спортивной карте**

Роль топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов и специалистов различных специальностей (геологов, охотников, рыбаков и т. д.).

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации карты.

Свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Карты, пригодные для разработки туристских спортивных маршрутов и для ориентирования в походе.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивных и туристских карт.

Способы и правила копирования карт.

Способы защиты карт от непогоды в походе и на соревнованиях.

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

## **2.2. Условные знаки**

Понятие о топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и внесмальные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Понятие «рельеф». Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталей основные, утолщенные, полугоризонталей. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезом вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

*Практические занятия в помещении.* Топографические диктанты, рисовка топографических знаков, упражнения на запоминание знаков, игры. Копирование непротяженных участков (ниток) маршрутов с топографических карт.

*Практические занятия на местности.* Поиск на местности изображенных на карте местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Мини-соревнования с картами.

## **2.3. Ориентирование по сторонам горизонта, азимут**

Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («роза направлений»).

Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

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

## **2.4. 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 компасом.

*Практические занятия на местности.* Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т. п.).

## **2.5. Измерение расстояний**

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Измерение длины среднего шага. Зависимость длины среднего шага от характера местности, по которой передвигается турист. Способы измерения длины среднего шага. Таблица переводов пар шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

*Практические занятия на местности.* Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение 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. Определение пройденного туристом расстояния по затраченному времени. Тренировочные упражнения на глазомер с картами различного масштаба.

## **2.6. Способы ориентирования**

Ориентирование на местности 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 при ориентировании на местности. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка на местности при плохой 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 при ориентировании.

*Практические занятия в помещении.* Упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, поиску на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Разработка маршрута туристского похода на спортивной (топографической) карте с подробным описанием ориентиров и составлением примерного графика движения.

*Практические занятия на местности.* Занятия по практическому прохождению маршрута, движение по легенде. Составление абрисов отдельных участков.

## **2.7. Действия в случае потери ориентировки**

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее местоположение на звездном небе. Определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, 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 на местности.* Упражнения по определению азимута движения в солнечные дни по теням от предметов, 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.

## **3. Краеведение**

### **3.1. 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 в помещении.* Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

### **3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов.**

#### **Краеведческие музеи**

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края (краеведческие и мемориальные, народные и школьные). Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

*Практические занятия на местности.* Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям своего населенного пункта, посещение музеев, экскурсионных объектов.

### **3.3. 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 в помещении.* Подготовка, заслушивание и обсуждение докладов по району предстоящего похода.

### **3.4. Общественно полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры в походе**

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. Геологические исследования. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников природы, истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

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

## **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

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

Понятие о гигиене. Соблюдение гигиенических норм при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся спортом и туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная, баня, душ, купание), Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания организма, 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. Здоровый образ жизни.

*Практические занятия в помещении.* Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Усвоение гигиенических навыков.

*Практические занятия на местности.* Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.

#### **4.2. Походная медицинская аптечка**

Комплектование 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. Лечебные травы и растения.

Личная аптечка первой медицинской помощи туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

*Практические занятия в помещении.* Формирование походной медицинской аптечки. Приготовление напитков из лечебных (тонизирующих) трав и растений.

#### **4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Формирование у туристов навыков самоконтроля за самочувствием. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Первая 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 в помещении.* Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Наложение простейших повязок, обработка ранок и ссадин, мозолей.

*Практические занятия на местности.* Способы обеззараживания питьевой воды.

#### **4.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера травмы и места повреждения, его состояния, от количества транспортирующих. Транспортировка в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

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

### **5. Общая и специальная физическая подготовка**

#### **5.1. Строение и функции организма человека и влияние на него 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 физических упражнений различной направленности на укрепление здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий физической культурой, спортом и туризмом.

#### **5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм**

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

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля.

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

### **5.3. Общая физическая подготовка**

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Разносторонняя физическая подготовка – основа достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, её место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой туризма. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения в годовом цикле. Ежедневные индивидуальные занятия физической культурой членов группы.

*Практические занятия в помещении.* Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

*Практические занятия на местности.* Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

### **5.4. Специальная физическая подготовка**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов - адаптация организма туриста к походным нагрузкам и условиям. Привыкание к нагрузкам (выносливость): постепенность, систематичность, использование для этого разнообразных средств и упражнений. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

*Практические занятия в помещении.* Упражнения на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

## **6. Зачетные мероприятия**

### **6.1. Зачетные соревнования по туристскому многоборью**

Участие в соревнованиях по туристскому многоборью школьного и (или) городского (районного) масштабов на личных, лично-командных и командных (коротких) дистанциях.

### **6.2. Зачетный поход**

Многодневный поход с активным способом передвижения по маршруту и 2-3 ночлегами в полевых условиях. Участие в работе профильного туристско-спортивного лагеря.

## **Формы контроля и отслеживания результатов.**

После успешного прохождения второго года обучения воспитанники

#### Должны знать:

- описание географического положения объекта;
- технику безопасности при проведении многодневных походов;
- особенности организации ночлегов в зимних условиях;
- приемы спортивного ориентирования;
- виды повязок;
- способы транспортировки пострадавшего;
- виды специального снаряжения.

#### Должны уметь:

- составлять рацион питания для многодневных походов;



- оказывать доврачебную помощь при ожогах, отморожениях;
- разводить костер различными способами;
- изготавливать защитное снаряжение;
- утеплять обувь, упаковывать вещи и продукты;
- составлять отчет о походе;
- вместе с педагогом разработать маршрут степенного похода;
- преодолевать любые естественные препятствия;
- проходить различные этапы на лыжах (слалом, скоростной спуск, торможение в зоне, подъем, бревно и т. д.);
- преодолевать этапы: параллельные веревки, навеска, кочки, подъем, спуск и т. д.;
- управлять байдаркой, каяком;
- проходить дистанцию спортивного ориентирования (выбор, заданное направление);
- определять высоту предмета, крутизну склона, азимута на предмет.

Итогом 3-го года обучения является подготовка и проведение степенных походов, участие в городских и краевых соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию, скалолазанию, выполнение 2-го и 1-го юношеских разрядов в различных видах, возможно выполнение 3 взрослых разрядов по спортивному туризму.

Обучающиеся проходят дистанцию по спортивному туризму, состоящую из определенного набора этапов. Уровень сложности увеличивается с каждым последующим годом обучения.

Форма оценки результатов:

- Соревнования (обучающийся преодолел дистанцию, применяя технические средства и приёмы, изученные на занятиях)

1 год обучения: подъем по перилам – траверс - спуск по перилам – параллельные перила;

2 год обучения: горизонтальная навесная переправа – подъем по перилам – траверс – спуск по перилам – параллельные перила;

3 год обучения: подъем по перилам с самостраховкой, с наведением перил, спуск по склону с самостраховкой с наведением перил, параллельные перила, наклонная навесная переправа.

Промежуточная аттестация за второе полугодие проводятся в форме соревнований районного и краевого уровня.

## **ФОРМИРОВАНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ**

В результате освоения содержания программы у обучающихся предполагается формирование **универсальных учебных действий** (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных), позволяющих достигать предметных, метапредметных и личностных результатов.

При достижении *личностных* результатов у школьника будут сформированы:

- внутренняя позиция обучающегося на уровне положительного отношения к школе, семье, обществу, ориентации на содержательные моменты школьной и социальной действительности;
- познавательный интерес к новому материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи;
- основы гражданской идентичности личности в форме осознания “Я” как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;
- ориентация в нравственном отношении как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, развитие этических чувств как регуляторов моральных норм;

- эмпатия как понимание чувств людей и сопереживание им;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам поведения в природе;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с культурой города и края.

При достижении *метапредметных* результатов у обучающегося будут сформированы следующие УУД (регулятивные, познавательные, коммуникативные):

#### **Регулятивные универсальные учебные действия**

Обучающийся научится:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других субъектов; различать способ и результат действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия.**

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения заданий с использованием дополнительной литературы, СМИ, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), сведениями Интернета;
- осуществлять запись выборочной информации о себе и окружающем мире, в том числе с помощью ИКТ;
- выражать речь в устной и письменной форме;
- проводить анализ, сравнение и классификацию тем или явлений, устанавливать причинно-следственные связи;

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью ИКТ;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

Обучающийся научится:

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии с ними;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы, необходимые для совместной работы с партнерами;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действий;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

### *Список литературы*

1. Дитятиев Е. Памятка организатора туристской работы. – М: Профиздат. 1963 г.
2. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М: Физкультура и спорт. 1988 г.
3. Захаров П.П., Степенко Т.В. Школа альпинизма. Начальная подготовка. – М: Физкультура и спорт. 1989 г.
4. Кодыш Э.Н., Константинов Ю. С. Туристские слёты и соревнования. – М: Профиздат. 1984 г.
5. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М: Физкультура и спорт. 1990 г.
6. Константинов Ю. С. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований. – М: ЦДЮТЭ. 1986 г.
7. Кошельков С.А. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. - М: ЦДЮТЭ. 1995 г.
8. Кудрявцев В., Колесников А. Туристские слёты и соревнования – М: Профиздат. 1965

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 332870841203528814747383963499644345735490146166

Владелец Мальцев Виталий Викторович

Действителен с 16.10.2024 по 16.10.2025