

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 4»**

Приложение к основной  
общеобразовательной программе  
основного общего образования

**Рабочая программа  
школьного объединения  
«Туристический клуб «Горизонт»**

**Срок реализации: 3 года.**

село Курьи  
городской округ Сухой Лог  
2023 г.

## **Пояснительная записка**

Приоритетным направлением российской школы, в соответствии с происходящей модернизацией образования страны, является сохранение и укрепление здоровья учащихся.

В национальной доктрине образования в Российской Федерации, утвержденной Постановлением Правительства Российской Федерации от 4 октября 2000 года № 751, в качестве одной из основных целей определены формирование здорового образа жизни и развития детского и юношеского спорта.

Наиболее комплексным видом воспитания здорового и закаленного человека является туризм. Термин «туризм» впервые встречается в английских источниках начала XIX и обозначат экскурсию или путешествие.

Под школьным туризмом понимается туристская деятельность учащихся, выходящая за рамки учебных программ по физической культуре и организуемая учреждением дополнительного образования в целях обеспечения педагогически целесообразного использования их внеурочного времени.

Программа составлена на основании примерных (типовых) программ: Программы «Туризм и краеведение» - М.: Просвещение, 1982.; Программы для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели», «Юные судьи туристских соревнований», «Юные инструкторы туризма», «Юные ориентировщики» - М.: ЦДЮТиК, 2000-2006 гг.); Программа обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования «Обучение детей жизненным навыкам в природной среде», А.Г.Маслов, Ю.С.Константинов – М.: ЦДЮТиК, 2001г. Модифицированная программа «Пешеходный туризм» разработана в 2009-2010 учебном году зам.директора по УВР Станции юных туристов А.А.Андреевым.

Актуальность программы заключается в том, что туристские походы и экскурсии очень привлекательны для детей, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины. Программа носит образовательно - развивающий характер. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся.

### **Цели и задачи**

Целью данной программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий туристским многоборьем, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Это определение, прежде всего, указывает на то, что в туристской деятельности должны интегрироваться такие основные аспекты воспитания, как нравственный, трудовой, физический, патриотический, интеллектуальный, эстетический, экологический.

Программа направлена на решения следующих задач:

- укрепления здоровья, содействия правильному физическому развитию воспитанников;
- создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;

- социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;
- повышение технического и тактического мастерства участников соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;
- обеспечение безопасности спортивных туристских походов и соревнований.
- формирование бережного отношения к природе.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

Задачами для первого года обучения является учить детей:

- надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок;
- правилам прохождения этапов дистанции пешеходного туристского многоборья, применять штрафные баллы за неправильные действия на этапах пешеходного туристского многоборья, подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;
- комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты содержащиеся в аптечке по назначению; основам гигиены туриста;
- мерам безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- подвижным и спортивным играм;
- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом;

Развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;

Воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

Задачами для второго года обучения является учить детей:

- методике преодоления естественных препятствий согласно руководству для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма (автор

Теплоухов), закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах соревнований по пешеходному туристскому многоборью, совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;

- планировать маршрут 2-3 дневных походов, составлять график движения, заполнять маршрутную документацию, читать карту, овладевать тактическими приемами спортивного наведения, навыкам движения по азимуту, знать и соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походах.

Развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;

Воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

Задачами для третьего года обучения является учить детей:

- совершенствовать скоростные навыки завязывание узлов, личного прохождения этапов пешеходного туристского многоборья, самостоятельной работе по организации командного прохождения технических этапов, самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции, изготавливать носилки и организовывать транспортировку пострадавшего с сопровождающим на технически сложных этапах пешеходного туристского многоборья;

- совместно с педагогом планировать маршруты категорийных походов, навыкам организации и подготовки к категорийным походам, самостоятельно организовывать туристский бивак, составлять отчеты по итогам категорийных походов, самостоятельной отработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования;

- обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах.

Развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;

Воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

При составлении программы учтены следующие разделы: специальная подготовка (туристское многоборье), подготовка к походу (туристский быт), спортивное ориентирование, общая физическая подготовка. Использовались материалы программ «Спортивное ориентирование», «Пешеходный туризм».

Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, высотник, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии.

В результате занятия туризмом изменяется отношение к собственному физическому развитию, физической культуре, появляется интерес к

окружающему миру. На практике дети учатся вести себя так, чтобы не вредить природе. Так идет становление характера.

И в то же время происходит формирование на практике, в деятельности таких важных универсальных учебных действий как установки на здоровый образ жизни; основ экологической культуры. Происходит принятие ценности природного мира, формируется готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, здоровьесберегающего поведения (*личностных универсальных учебных действий*);

Дети овладевают умениями планировать свои действия; учитывать установленные правила; осуществлять контроль (*регулятивных универсальных учебных действий*); учатся ориентироваться на разнообразие способов решения жизненных задач (*познавательных универсальных учебных действий*);

контролировать действия партнёра; учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве (*коммуникативных универсальных учебных действий*); учатся договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

### **Состав туристского объединения**

Комплектовать состав турклуба первого года обучения следует из учащихся V-VI классов (возраст 11-13 лет). Рекомендуемый минимальный состав группы: от 15 человек в первый год обучения и до 12-15 человек в последующие годы. При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как всегда существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в походах и соревнованиях.

Заниматься в объединении могут физически развитые учащиеся, отнесенные к основной группе здоровья. В период комплектования турклуба следует организовать медицинский осмотр детей и получить на каждого члена группы медицинскую справку - разрешение врача заниматься туризмом и спортивным ориентированием. Если у кого-то имеются заболевания, следует проконсультироваться у врача на предмет допуска к занятиям. Перед многодневным походом и спортивными соревнованиями каждый член группы должен предоставить допуск врача.

В самом начале работы объединения необходимо провести инструктаж по правилам поведения и соблюдения мер безопасности в период проведения занятий, тренировок, походов и других мероприятий и сделать об этом запись в журнале учета работы объединения.

### **Режим и организация работы туристского клуба**

Программа обучения рассчитана на 68 учебных часов год: включая теоретические занятия, практические занятия в помещении и на местности (учебном полигоне) (в том числе подготовку и проведение походов, подведение их итогов, проведение учебных соревнований).

Учебно-тренировочные и зачетные походы, спортивные соревнования первого года обучения включены в сетку часов. При проведении местных экскурсий (в пределах своего населенного пункта) количество часов может

быть до 4-х часов; при проведении экскурсии с выездом (за пределы своего населенного пункта) – от 4 до 6 часов. На однодневный поход и однодневные спортивные соревнования отводится до 8 часов. На 3-х дневное соревнование «Школа безопасности» –  $4ч+8ч+2ч=14$  часов.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

Учет работы объединения ведется в специальном журнале, который является отчетным и финансовым документом.

В журнале содержится практически вся информация о туристском объединении и его деятельности. В нем должны быть следующие разделы:

1. общие сведения об объединении;
2. учет работы объединения и посещаемости занятий (за каждый месяц):
  - посещаемость,
  - количество проведенных занятий,
  - выполнение учебной программы,
  - выполнение контрольных нормативов,
  - состояние здоровья;
3. учет массовой работы;
4. список членов объединения;
5. сведения о родителях обучающихся;
6. ознакомление обучающихся с правилами техники безопасности.

Правильно поставленный учет дает возможность руководителю определить недостатки в учебно-тренировочной работе и наметить пути и способы их устранения.

### **Методическое обеспечение образовательной программы**

На каждом этапе реализации программы используется широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым воспитанником. Конкретные методы работы выбираются согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям. Теоретические занятия разумно проводить в форме бесед, лекций-консультаций, семинаров, используя наглядные материалы, сочетая теорию с практикой, полевые занятия – семинары, практикумы (в том числе индивидуальные), творческие, экспериментальные практические работы на местности.

Обучение строится по принципу «от простого к сложному» и по принципу расширения кругозора по данным темам. Занятия проходят с группой в целом, однако акцент ставится на индивидуальный подход к каждому воспитаннику внутри группы. Это объясняется особенностями возрастного развития, как психического, так и физиологического: различный объем памяти и скорость запоминания, различный уровень предварительной физической подготовки, различие стимулов для выполнения того или иного задания. По мере приобретения новых навыков и знаний добавляется принцип приобщения старших, «опытных» воспитанников к обучению младших. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

К программе туристско-краеведческой деятельности разработаны и подобраны методические рекомендации по организации туристско-краеведческой деятельности:

- нормативно-правовые документы по организации туристско-краеведческой деятельности;
- сборник рекомендаций по Руководству для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма;
- учебно-методические комплексы по отдельным разделам программы;
- рекомендации по организации, подготовке и проведению походов.

### **Ожидаемый социальный эффект**

При реализации данной программы предполагается получение следующих результатов:

- повысится предполагаемый охват воспитанников;
- у школьников формируются теоретические и практические навыки туристско-краеведческой деятельности;
- формируются профессиональные склонности;
- решится проблема свободного времени у учащихся;
- изучение программы позволит освоить навыки использования методов различных научных дисциплин для осуществления краеведческих исследований; подготовит учащихся к службе в армии и способности выживания в экстремальных условиях;
- повысится уровень знаний по предметам научно-практического цикла;
- сформируются практические навыки бережного отношения к природе, как составной части экологической культуры школьников;
- сформируются жизненно необходимые практические навыки (самоорганизация, самоуправление, дисциплина, выносливость, коммуникабельность и т.д.);
- укрепится здоровье и повысится спортивное мастерство в таких видах спорта как туризм и спортивное ориентирование.

### **Требование к знаниям и умениям по годам обучения**

#### **1 - год обучения:**

Для начальной подготовки – это в значительной мере ознакомление с элементами спортивного туризма. Начинающие спортсмены должны достичь определенного уровня общефизической подготовленности, получить первые представления о сложных и необычных условиях спортивного туризма и соответствующих им нормам поведения, освоить минимальный набор технических приемов, позволяющих безопасно пройти курс обучения.

На первом этапе воспитанники должны принимать участие в соревнованиях по турмногоборью, участвовать в походах 1-3 степени сложности.

#### **Учащийся должен знать:**

- Что такое туризм, чем и для чего занимается турист, виды туризма.
- Требования техники безопасности в походе.
- Общие подходы к организации и проведению походов.
- Правила движения в походе, меры безопасности.
- Способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи.

- Нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе.
- Перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним.
- Правила приготовления пищи.
- Виды биваков, правила его обустройства.
- Виды костров и их применение.
- Условные знаки и масштабы карты.
- Природные особенности родного края.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- Применять полученные знания на практике.
- Ориентироваться на местности при помощи карты и компаса.
- Выполнять общие обязанности участника похода.
- Собрать рюкзак с личным снаряжением в поход.
- Разбить лагерь в походе.
- Разжечь костер.
- Подобрать питание для похода.
- Передвигаться по карте с отмеченным на ней маршрутом движения.
- Ориентироваться по горизонту и местным предметам.
- Собрать аптечку в поход.

#### **2-3 год обучения:**

Специфика подготовки на данном этапе состоит в том, что участники многого еще не знают и не умеют, а за короткий срок обучения не в состоянии прочно освоить необходимые приемы и правила. На этом этапе особенно важны взаимоконтроль и взаимопроверка всех действий участников, особенно в деле обеспечения безопасности.

На втором этапе воспитанники должны принимать участие в соревнованиях по турмногоборью, участвовать в походах. Этап предполагает присвоение 2 – 3 спортивных разрядов.

#### **Учащиеся должны знать:**

- Алгоритм подготовки похода.
- Функции всех участников на всех этапах подготовки и проведения похода.
- Правила психологии общения в походе.
- Специфику отдельных видов туризма.
- Правила хранения, ремонта и ухода за снаряжением.
- Правила спортивных туристских соревнований и требования к ним.
- Спортивный туристский инвентарь.
- Меры оказания помощи при ранениях, кровотечениях, вывихах и ушибах, ожогах, способы оказания помощи утопающему.
- Способы определения сторон горизонта по растениям и поведению животных, по рельефу, почвам, ветру и снегу.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- Выполнять функции нескольких участников похода (не менее 3 чел.).
- Составлять отчет о походе.
- Выполнять все операции походного быта.
- Участвовать на всех этапах соревнований по технике пешеходного туризма.



- Обеспечивать индивидуальную страховку и групповую безопасность.
  - Самостоятельно ориентироваться на местности.
  - Оказывать первую доврачебную помощь при всех видах травм и заболеваний.
  - Осуществлять самостоятельную подготовку к походу.
  - Передвигаться по маршруту, используя карту, компас.
  - Ориентироваться по звуку, следам.
  - Правильно действовать в случае потери ориентира.
  - Преодолевать естественные и искусственные преграды.
- Передвигаться по маршруту, размещаться для стоянки или привала согласно требованиям безопасности.

#### Результаты:

- участие в 1-3-х дневных походах и районных соревнованиях;
- выполнение нормативов разрядов по туристскому многоборью и спортивным походам (1-2-3 юн. разряд,);
- личное физическое совершенство, приобщение к здоровому образу жизни, развитие коммуникативных качеств, личностное самоопределение.

#### Критерии оценки эффективности работы по программе:

1. Создание коллектива единомышленников, повышение уровня сплоченности и развития коллектива.
2. Сохранение контингента учащихся в течение работы по программе.
3. Повышение уровня физического развития учащихся, стремления к саморазвитию и самосовершенствованию, к здоровому образу жизни.
4. Создание в коллективе нравственной обстановки, обстановки уважения к товарищу, самоуважения и самодостаточности учащихся.
5. Сформированность у учащихся стремления к победе в соревнованиях только честными способами, приобретение чувства собственного достоинства.
6. Спортивные достижения.

#### Формы диагностики и оценки результативности учащихся, работающих по программе:

1. Наблюдение.
2. Собеседование.
3. Спортивные достижения учащихся.
4. Мини-соревнования и контрольные упражнения по туристским навыкам.
5. Тестирование уровня физического развития и сдача контрольных нормативов (3 раза в год).
6. Игры на местности.
7. Участие в районных туристских соревнованиях, повышение спортивного уровня выступления.
8. Промежуточное и итоговое тестирование обучающихся.
9. Участие в степенном походе, районных и областных туристских соревнованиях.

## Распределение учебной нагрузки по годам обучения

### 1-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	всего	теор	практ
<b>1.</b>	<b>ВВЕДЕНИЕ.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
1.1.	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование.	1	1	
<b>2.</b>	<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА.</b>	<b>23</b>	<b>3</b>	<b>20</b>
2.1.	Специальное личное снаряжение.	1	1	
2.2.	Узлы.	6	1	5
2.3.	Работа с веревками.	2		2
2.4.	Работа с карабинами.	2		2
2.5.	Личное прохождение этапов.	7	1	6
2.6.	Командное прохождение дистанции.	2		2
2.7.	Разбор дистанции. Ошибки.	1	1	
2.8.	Соревнования по пешеходному туризму.	2		2
<b>3.</b>	<b>ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА. ТУРБЫТ.</b>	<b>20</b>	<b>8</b>	<b>12</b>
3.1.	Групповое снаряжение.	2	1	1
3.2.	Подготовка к походу.	3	2	1
3.3.	Движение в походе.	1	1	
3.4.	Профилактика опасностей в походе.	1	1	
3.5.	Организация бивачных работ.	2	1	1
3.6.	Доврачебная помощь.	2	1	1
3.7.	Питание в походе.	2	1	1
3.8.	Составление отчета о походе.	2		2
3.9.	Походы.	5		5
<b>4.</b>	<b>СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>10</b>
4.1.	Краткие сведения о спортивном ориентировании.	1	1	
4.2.	Топографическая подготовка.	2	1	1
4.3.	Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию.	1	1	
4.4.	План. Карта.	2	1	1
4.5.	Компас.	2	1	1
4.6.	Условные знаки.	3	1	2
4.7.	Азимут. Движение по азимуту.	3	1	2
4.8.	Чтение карты.	3	1	2
4.9.	Соревнования по спортивному ориентированию.	1		1
<b>5.</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>6</b>		<b>6</b>
5.1.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	1		1
5.2.	Спортивные игры.	1		1
5.3.	Силовая подготовка.	1		1
5.4.	Кроссовая подготовка.	1		1
5.5.	Тестирование.	1		1
5.6.	Эстафеты.	1		1
<b>ИТОГО за период обучения:</b>		<b>68</b>	<b>20</b>	<b>48</b>

## 2-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	всего	теор	практ
<b>1.</b>	<b>ВВЕДЕНИЕ.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
1.1.	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование.	1	1	
<b>2.</b>	<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА.</b>	<b>23</b>	<b>3</b>	<b>20</b>
2.1.	Специальное личное снаряжение.	1	1	
2.2.	Узлы.	5	1	4
2.3.	Работа с веревками.	4		4
2.4.	Работа с карабинами.	2		2
2.5.	Личное прохождение этапов.	4	1	3
2.6.	Командное прохождение дистанции.	2		2
2.7.	Соревнования по пешеходному туризму.	5		5
<b>3.</b>	<b>ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА. ТУРБЫТ.</b>	<b>20</b>	<b>8</b>	<b>12</b>
3.1.	Групповое снаряжение.	2	1	1
3.2.	Подготовка к походу.	3	2	1
3.3.	Движение в походе.	1	1	
3.4.	Профилактика опасностей в походе.	1	1	
3.5.	Организация бивачных работ.	2	1	1
3.6.	Доврачебная помощь.	2	1	1
3.7.	Питание в походе.	2	1	1
3.8.	Составление отчета о походе.	2		2
3.9.	Походы.	5		5
<b>4.</b>	<b>СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>10</b>
4.1.	Краткие сведения о спортивном ориентировании.	1	1	
4.2.	Топографическая подготовка.	2	1	1
4.3.	Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию.	1	1	
4.4.	План. Карта.	2	1	1
4.5.	Компас.	2	1	1
4.6.	Условные знаки.	3	1	2
4.7.	Азимут. Движение по азимуту.	3	1	2
4.8.	Чтение карты.	3	1	2
4.9.	Соревнования по спортивному ориентированию.	1		1
<b>5.</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>6</b>		<b>6</b>
5.1.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	1		1
5.2.	Спортивные игры.	1		1
5.3.	Силовая подготовка.	1		1
5.4.	Кроссовая подготовка.	1		1
5.5.	Тестирование.	1		1
5.6.	Эстафеты.	1		1
<b>ИТОГО за период обучения:</b>		<b>68</b>	<b>20</b>	<b>48</b>

### 3-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теор	Практ
<b>1.</b>	<b>ВВЕДЕНИЕ.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
1.1.	Информация о работе кружка, т/б, анкетирование.	1	1	
<b>2.</b>	<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>29</b>	<b>4</b>	<b>25</b>
2.1.	Узлы	5		5
2.2.	Личное прохождение этапов.	3		3
2.3.	Изучение «Руководства...».	2	2	
2.4.	Наведение этапов.	3		3
2.5.	Командная работа на этапах.	5		5
2.6.	Страховка и сопровождение.	3	1	2
2.7.	Командное прохождение дистанции.	2		2
2.8.	Тактика прохождения дистанции.	1	1	
2.9.	Подготовка к туристскому слету.	2		2
2.10	Разбор соревнований.	1		1
2.11	Соревнования	1		1
2.12	Полигоны.	1		1
<b>3.</b>	<b>ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ.</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>12</b>
3.1.	Планирование маршрута и графика движения.	1	1	
3.2.	Питание в походе. Водно-солевой режим.	1	1	
3.3.	Доврачебная помощь.	2	1	1
3.4.	Составление раскладки.	5	3	2
3.5.	Распределение обязанностей в группе.	1		1
3.6.	Походы.	8		8
<b>4.</b>	<b>СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.</b>	<b>15</b>	<b>6</b>	<b>9</b>
4.1.	Условные знаки.	2	1	1
4.2.	Чтение карты.	2		2
4.3.	Чтение рельефа.	1		1
4.4.	Изображение рельефа на карте.	2	2	
4.5.	Тактические приемы спортивного ориентирования.	2	1	1
4.6.	Движение по азимуту.	1		1
4.7.	Виды туризма. Основные районы.	1	1	
4.8.	Ориентирование на маркированной трассе.	2	1	1
4.9.	Соревнования	2		2
<b>5.</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>5</b>		<b>5</b>
5.1.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	1		1
5.2.	Спортивные игры.	1		1
5.3.	Силовая подготовка.	1		1
5.4.	Кроссовая подготовка.	1		1
5.5.	Тестирование.	1		1
<b>ИТОГО за период обучения:</b>		<b>68</b>	<b>17</b>	<b>51</b>

## Содержание программы

**Введение.** Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека и для государства. Виды туризма, особенности пешеходных походов. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ кинофильма или диафильма). Законы туристов.

Заполнение анкет (туристских паспортов) кружковцев.

Природа родного края, его история. Краеведческая работа в туристском походе. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

История края, памятные исторические места. Предприятия, колхозы и совхозы края. Знатные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края.

Охрана природы. Закон об охране природы.

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

*Практические занятия.* Знакомство с картой области (края), республики. «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

**Специальная туристическая подготовка.** Правила организации и проведения туристских походов на территории России. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.

Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п.

Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака.

Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранения картографического материала.

Сообщение о вариантах летнего зачетного похода, распределение тем докладов. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

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

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

Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе прохождения маршрута. Значение дисциплины в походе. Значение уровня подготовленности и снаряженности тургруппы. Повторение основных правил организации и проведения походов на территории России, пройденных по программе первого года занятий. Почему необходимо соблюдать правила организации и проведения туристских походов. Понятие о плановом и самодеятельном туризме.

Основные параметры маршрутов 2-й (3-й) категории сложности. Виды и характеристика естественных препятствий таежных, тундровых и горных маршрутов. Основные формы горного рельефа. Горный словарь туриста.

Планирование «нитки» маршрута и разработка плана-графика похода 2-й (3-й) категории сложности: три основных периода разработки маршрута и плана-графика похода, их содержание. Линейная, кольцевая и радиальная схема построения «нитки» маршрута. Учет непредвиденных обстоятельств. Ходовые дни, запасные дни, экскурсионные дни, дни переездов, полудневки, контрольные сроки, запасные варианты маршрута, варианты схода с середины части маршрута, связь с КСС. Утверждение похода.

Требования к участникам походов высоких категорий сложности: морально-волевая, физическая, техническая и краеведческая подготовленность участника. Взаимопомощь туристов, понятие о само- и взаимостраховке. Законы туристской дружбы. Волевые качества туриста, контрольные физические нормативы, психологическая совместимость.

Строй туристской группы. Почему на маршруте группа должна двигаться колонной, построение колонны, обязанности направляющего (проводника), замыкающего и остальных участников в летнем, зимнем походах. Опасность отставания отдельных участников от группы.

Темп движения: нормальный темп движения и его изменения в течение дня, с течением дней в походе, в зависимости от грунта, почвы, рельефа, погоды и других условий.

Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные нормы весовых нагрузок для мальчиков, девочек; форма рюкзака и положение его центра тяжести; соблюдение равномерности в раз-грузке участников с течением дней, разгрузка заболевшего участника, как дать отдых плечам во время движения с рюкзаком;

типичные ошибки туристов при укладке рюкзака, его деформация при переноске.

Режим дня и режим движения в пешеходном и лыжном походе; что такое ходовой час, количество и распределение ходовых часов в течение дня в начале, в середине, в конце похода, в жаркую и холодную погоду, в зависимости от других условий на маршруте. Режим движения группы на подъемах в зависимости от их крутизны. Режим дня на дневках. Значение хронометрирования (протокола движения) для ориентирования на местности; как определить среднюю скорость движения группы в различных условиях.

Движение по дорогам и тропам. Основные правила поведения туриста в строю, обеспечение безопасности при движении по автомагистралям. Шаг, темп, интервал, положение корпуса и рук. То же при движении по дорогам и тропам, при подъемах и спусках с невысоких гор.

Движение без дорог и троп на равнине. Характеристика типичных естественных препятствий при движении по травянистой поверхности, по песку, мокрому грунту, кустарникам, по каменистой поверхности, по болотам; положение корпуса, шаг, темп, интервал, использование альпенштока, разведка и маркировка пути.

Особенности движения в тундровой зоне. Характеристика типичных препятствий, встречаемых в тундре. Движение в зарослях карликовой растительности, по стланику, высокотравью, в густых кустарниках; по мохово-каменистой поверхности, по болотам. Изменения в режиме движения в высокоширотных районах при различных погодных условиях. Шаг, темп, интервал, использование альпенштока, резиновых сапог, накомарника. Разведка и маркировка пути.

Движение в таежной зоне. Характеристика типичных естественных препятствий на лесных и горно-таежных участках маршрутов. Особенности ориентирования в тайге. Шаг, темп, интервал, изменения в режиме движения, разведка и маркировка пути, техника преодоления завалов, густых зарослей, заболоченных участков тайги.

Движение в горах. Подъемы и спуски по крутым травянистым склонам в различных условиях. Разведка, маркировка, выбор пути движения «в лоб» и «серпантинном». Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки.

Движение по осыпям и каменным «морям». Виды осыпей, их характеристика. Разведка, маркировка, выбор пути. Движение вверх и вниз «в лоб» и «серпантинном». Подъемы и спуски по скальному гребню, по желобу. Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки (использование альпенштока, веревочных перил). Правила безопасности и поведение туристов при падении камней.

Движение по снежникам и фирну. Оценка доступности снежного склона для прохождения его группой, положение и состояние снежника. Признаки лавинной опасности. Выбор наиболее безопасного пути прохождения по снежному склону. Подъем «в лоб», траверсирование, глиссирование. Шаг, выбивание ступенек, положение корпуса, темп, интервалы, страховка альпенштоком, использование веревочных перил. Прохождение горных перевалов. Контрольные записки.

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, связанные с переправами через реки. Виды и способы переправ. Разведка места и оценка доступности переправы избранным способом. Переправы по кладям, бревнам: наведение переправы, проверка, порядок, страховка. Переправа через спокойную воду вплавь, с грузовым плотиком — саликом. Переправа через бурную горную реку по камням: выбор места, проверка, порядок движения, страховка.

Общее представление о навесной переправе. Применение веревки и альпенштока в туристских походах. Основные узлы и грудная обвязка.

Броды через равнинные и горные реки: разведка места брода, проверка, порядок и способ прохождения, виды и способы страховки и самостраховки на броде.

Виды, содержание и правила соревнований юных туристов по туристской технике.

*Практические занятия.* Общефизическая подготовка, вязка узлов, отработка приемов страховки альпенштоком.

**Подготовка к походу турбыт.** Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы, Свертывание бивака. Противопожарные меры.

Питание в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Рас фасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.

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

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью . во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста; Транспортировка пострадавшего.

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

Медицинская подготовка. Повторение гигиенических правил туриста, изученных на первом году занятий.

Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как



остановить кровотечение. Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль за соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.

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

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

Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.

*Практические занятия.* Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.

Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.

*Практические занятия.* Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.

Проложение на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).

Понятие о категорийных путешествиях. Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику. Рассказы о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, проявленных ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время.

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы комплекса ГТО. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. Книги о путешествиях и путешественниках. Нормативы юношеских разрядов по туризму, нормы на звание младшего инструктора по туризму.

*Практические занятия.* Разучивание комплекса утренней гимнастики. Сдача норм на значок ГТО.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету.

Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.

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

Топографическая подготовка и ориентирование в походе. Обзор материала, пройденного в первый год занятий.

Тактические свойства и виды местности. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение, заложение, отметка, бергштрих. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склонов.

План и карта. Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Что такое топографическая схема, кроки, маршрутная лента, обзорная карта. Обязанности топографа тургруппы. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению.

Определение термина «ориентирование». Условия ориентирования в походе на открытой и закрытой местности (при потере обзора), при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами. Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой. Виды и правила разведки на маршруте. Обязанности проводников и разведчиков.

Магнитные свойства Земли. Истинный и магнитный полюса, магнитные меридианы, магнитное склонение, магнитные аномалии. От чего зависит точность движения по азимутам. Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка).

*Практические занятия.* Повторительные упражнения по программе 1-го года занятий.

Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов. Отыскание на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов по шкале заложений, составление характеристик участков местности по картам. Сравнение и оценка результатов. Вычисление магнитных азимутов - линий по исходным данным. Определение магнитных азимутов заданных линий (маршрута по данным карты). Составление легенд, заданных на картах маршрутов. Сравнение и оценка результатов. Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности (по \ карте). Перевод полученного результата в масштаб карты. Обратная задача. Сравнение и оценка результатов. Разбор случаев удачного и неудачного действия проводников на маршрутах (из практики походов кружковцев).

## План мероприятий на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Сроки проведения (месяц)	Мероприятие
1.	сентябрь	Просмотр фотографий, учебной литературы о личном и групповом снаряжении. Подготовка к муниципальным соревнованиям «Школа безопасности». Участие в соревнованиях «Школа безопасности».
2.	октябрь	Практические занятия на местности по туристской подготовке. Отработка этапов с самонаведением.
3.	ноябрь	Экскурсия. Поход выходного дня.
4.	декабрь	Лекция и упражнения с топографическими картами. Ориентирование на местности. Игра «Знатоки идут по фотоследу».
5.	январь	Соревнование по узлам. Изготовление временных укрытий в зимний период. Подготовка к зимним муниципальным соревнованиям «Школа безопасности».
6.	февраль	Изготовление волокуш. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Участие в зимних муниципальных соревнованиях «Школа безопасности».
7.	март	Учебно-тренировочные занятия на развитие координации, ловкости, выносливости, силы и быстроты.
8.	апрель	Практические занятия по оказанию первой доврачебной помощи.
9.	май	Практические занятия по поисково-спасательным работам на воде.
10.	июнь	Зачетный поход. Изготовление временных укрытий в летний период.

## СПИСОК НЕОБХОДИМОГО СНАРЯЖЕНИЯ

**Групповое снаряжение:** палатки, тент, котелки, топор, медаптечка, ремнабор, примус, веревки, карабины, спусковые устройства.

**Личное снаряжение:** спальник, запасная обувь, носки, спортивный костюм, штормовой костюм, куртка теплая, шапочка теплая, рюкзак, гермомешок, система страховочная, каска, репшнур, кольцо-репшнур, рабочие перчатки, накидки от дождя, нож, фонарь, компас.

Комплект снаряжения и набор продуктов питания должны позволять командам принимать участие в походах и соревнованиях при любых погодных условиях.

Оборудование для краеведческой работы:

**Компас, планшет для съемки местности, магнитофон, фотоаппарат, карты, таблицы, видеофильмы, фотографии.**

## ПАМЯТКА ТУРИСТА

Турист должен:

Знать:

- все места, где он жил, живет и путешествует;
- где он находится, свое мест положение относительно сторон света, в каком он природном и экономическом регионе (даже если в этот момент он едет под землей или летит над облаками);
- на какой высоте над уровнем моря стоит или летит.

Уметь:

- хорошо ходить пешком на лыжах, ездить с интересом на любом транспорте, при этом он всегда должен смотреть на ландшафт и уметь видеть ландшафт, людей, погоду, небо, архитектуру;
- слышать звуки ландшафта, слышать его запахи, чувствовать его ногами, руками, всем телом, всей душой;
- путешествовать – это двигаться в пространстве так, чтобы путь одновременно пролегал по земле, в твоей душе и мире знаний;
- видеть по особенному, в близком – далекое, но и близкое в далеком, задумываться над тем, что видит вокруг.

Иметь:

- одежду и обувь для прогулок в ландшафте в любую погоду;
- туристские ботинки, лыжи, штормовку, свитера, теплые носки, компас, рюкзак, котелок, палатку;
- крепкие ноги, зоркие глаза, хорошую память и трезвый ум;
- иметь образы, картины, схемы мест, карты, фотографии, блокноты (полевые дневники), куда он записывает свои впечатления.

Любить:

- путешествия, впечатления, рассказы о местах путешествия, схемы, пейзажи, фотографии.

Не бывает туриста без любви к самым разнообразным местам, к способам, средствам, навыкам постижения этого разнообразия и приобщения к нему.

**Настоящим туристом можно стать только по зову сердца, туристом можно быть постоянно или не быть вообще. С природой у туриста связаны знания, умения, имущество, и любовь.**

## Литература.

1. К. В. Бардин, Азбука туризма (О технике пешеходных путешествий). Пособие для учителей, руководителей туристских походов со школьниками. Издание 2-е, исправ. и доп. - М.: «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 1981.
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы, «ГУРИЯ» ЗУГДИДИ 1992.
3. Расторгуев М., Ситникова С. Карабинные узлы. «КРОУ ЛИМИТЕД» МОСКВА 1995.
4. Навесная переправа (Авторы-составители: Ю.А.Богащенко, И.В.Бормотов). Москва – 1989.
5. В.Ф.ШИМАНОВСКИЙ Переправы вброд через водные преграды (Методические рекомендации) Центральное рекламное-информационное бюро «Турист», Москва — 1984.
6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – 2-е изд. перераб. и доп.- М.: Профиздат, 1990.
7. Питание в туристском путешествии. – М.: Профиздат, 1986.
8. Школа альпинизма. Начальная подготовка: Учеб. Ш67 издание/Сост. Захаров П. П., Степенко Т. В.—М.;  
Физкультура и спорт, 1989.—463 с., ил.
9. Снаряжение для горного туризма: Техническое творчество туристов/ Сост.Л.Б.Директор. – М.: Профиздат, 1987.
10. В.И.Тыкуп Спортивное ориентирование. М. – Просвещение, 1990.
11. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 1997
12. В.М.Алешин Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983.
13. Спортивное ориентирование/Программы для системы дополнительного образования детей/ М.: ЦДЮТур, 1999.
14. Картография с основами топографии. Под ред. А.В.Гедымина. Ч.1. – М.: Просвещение, 1973.
15. Практикум по картографии с основами топографии. Под ред. А.В.Гедымина. – М.: Просвещение, 1981.
16. Топография с основами геодезии. Под ред. А.С.Харченко. – М.: Высшая школа, 1986.
17. Исаченко А.Г. Физико-географическое районирование и ландшафтоведение. – М.: Высшая школа, 1988.
18. «Школа жизни – окружающий мир» (Сборник программно-методических материалов). – М., 2004г.

19. «Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанция – пешеходная», - Туристско-спортивный союз России, М.,2009г.
20. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. 2001 г. — 72 с, илл. Изд. второе, дополненное
21. Ганопольский В.И. Уроки туризма: Пособие для учителей. Мн.,2002 г
22. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., 2003 г.
23. Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская энциклопедия, 2006 г.
24. Н.Н.Устиновский Техника туристского многоборья. – М., 2002 г.