

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №1 имени Н.И.Кузнецова» г. Пестово**

«Рассмотрено»

на заседании

МС

Руководитель МС

Дорош О.В..



Протокол № 1
от 30.08.2023 г.

«Согласовано»

Зам. директора по ВР

Ширяева Н.Н.



«Утверждено»

Директор
МАОУ «СШ № 1 имени
Н.И.Кузнецова» г. Пестово
Кудрявцева Н.Н.



Приказ № 81
от 31.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Юные туристы»

(Базовый уровень)

Возраст обучающихся: 11-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Галушка Наталья Николаевна,
учитель физической культуры

2023 год

г. Пестово

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Юные туристы» (базовый уровень) позволяет развить специальные умения и навыки по направлениям ориентирование, спортивный туризм и краеведение, а также создаёт условия для развития качеств личности подростка, таких как выносливость, целеустремленность, способность преодолевать трудности и т.п.

Спортивный туризм (СТ) - вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

«Туристское многоборье» - спортивная дисциплина, поэтому подготовка спортсменов осуществляется по принципу постепенного наращивания объема знаний, умений и навыков, а также объемов физических тренировок. В то же время, туристическое многоборье включает в себя, кроме соревновательной практики (как и любой вид спорта), участие обучающихся в спортивных походах. Именно в них отрабатываются навыки, полученные на тренировках. В то же время походы являются необходимым элементом физического и морально-волевого воспитания.

Цель и задачи программы.

Цель обучения – формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и профессионального самоопределения личности.

Задачи:

Образовательные:

- приобщение к исследовательской поисковой работе;
- формирование комплекса специальных знаний и умений по технике пешеходного туризма и ориентированию;
- формирование умения правильности оценки своих сил и возможностей в любой нестандартной ситуации;
- знакомство с правилами поведения в критических ситуациях, оказанием первой медицинской помощи;
- выработка умения быстро ориентироваться в постоянно меняющихся условиях, принимать самостоятельные решения;
- изучение природных особенностей родного края и растительного мира своей страны.

Воспитательные:

- бережное отношение к окружающей среде и любовь к природе;
- формирование знаний об общечеловеческих понятиях: верность, честь, человеческое достоинство, спортивная этика, гражданственность, патриотизм;
- воспитание морально-волевых качеств: чувства товарищества, взаимовыручки, инициативности, самостоятельности, дисциплинированности, умения нести ответственность за свои поступки;
- расширение общей культуры и кругозора.

Развивающие:

развивать:

- чувство сплоченности и коллективизма;
- интеллектуально-нравственную свободу личности, способность к адекватным самооценкам и оценкам;
- внимание, выдержку дисциплинированность;

- физические качества: силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья детей;
- формирование положительного эмоционального заряда, психологической уравновешенности для успешного осуществления учебного процесса.

Возраст обучающихся: 11-18 лет.

Срок реализации программы: 1 год, 68 часов (2 часа в неделю).

Основные формы занятий:

- **Теоретические занятия:** беседы с использованием иллюстративного материала, просмотр презентаций на тему туризма и дальнейшее их обсуждение, чтение карты, доклады на разнообразные темы, диспуты, рассказы.
- **Практические занятия** проходят в спортивном зале, на стадионе школы и на местности: наблюдение, игры (с готовыми правилами; игры-соревнования, конкурсы, дидактические игры, сюжетно-ролевые), ведение «Дневника туриста», физические упражнения, тактическая и техническая подготовка, походы, экскурсии.

Наполняемость группы для занятий по данной программе: 15-20 человек.

Ожидаемые результаты:

- овладение обучающимися основными техническими и тактическими туристическими навыками и приёмами;
- повышение физической подготовленности обучающихся;
- повышение спортивного мастерства и выполнение спортивных разрядов, в том числе нормативов Всероссийского спортивного комплекса «ГТО»;
- формирование высокого уровня гражданской ответственности и патриотизма обучающихся.

Работа по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юные туристы» с детьми ОВЗ.

Особенность детского туризма - это развитие самоуправления в коллективе, насыщение свободного времени школьников социально значимой деятельностью. В педагогической науке проблема воспитания в детском коллективе постоянно находится в центре внимания. Туризм развивает у школьников высокие нравственные качества: коллективизм, честность, трудолюбие. Кроме того, самостоятельная подготовка маршрута, снаряжения и обработка походных материалов формирует чувство ответственности перед коллективом за результаты своей работы.

Поскольку детский туризм неотделим от краеведческой работы, то есть углубленного изучения во время походов истории, природы и культуры родного края, своей малой родины, о нем можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве культурно-патриотического воспитания.

При разработке дополнительной образовательной программы туристско-краеведческого направления для детей-инвалидов и детей с ОВЗ необходимо помнить об их уникальности, и понимать, что учебный процесс должен подстраиваться под них, а не наоборот.

Детям с особенностями развития в инклюзивной среде легче адаптироваться в общении со своими сверстниками, чем в закрытом пространстве, в котором есть только они и педагог. Это особенно хорошо проявляется, если в группе количество детей-инвалидов, детей с ОВЗ и здоровых находится в одинаковой пропорции.

Постепенно между детьми налаживается контакт. Через помощь особенным детям их здоровые сверстники перестают видеть разницу между ними и начинают воспринимать

спокойно людей с различными физическими отклонениями. А особенные дети перестают испытывать чувство ненужности обществу.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	0	
2	Общая подготовка	28	15	13	Сдача контрольных нормативов
3	Специальная (техническая) подготовка	36	7	29	Сдача контрольных нормативов
4	Правила соревнований (судейская коллегия)	2	1	1	
5	Итоговые занятия	1	1	0	
Итого:		68	25	43	

СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ»

1. Вводное занятие. Цели и задачи тренировок. План на год.

Теоретическая часть: Вводное занятие. Цели и задачи тренировок. Стратегический план на год. План тренировочного процесса. План проведения спортивных походов.

2. Общая подготовка.

История туризма в России. Знакомство с туристско-краеведческими особенностями родного края.

Теоретическая часть: организация туристского и экскурсионного движения в дореволюционной России. Создание новых организационных основ туристско-экскурсионного движения (1917-1936 гг.) Роль добровольного общества пролетарского туризма и экскурсий (ОПТЭ). Центральное туристско-экскурсионное управление (1936-1962 гг.), советы по туризму и экскурсиям (1962-1990 гг.). Изучение растительного мира центральной полосы России.

Основы природоохранных знаний. Основы экологии.

Теоретическая часть: закон об охране природы, охоте и рыболовству. Наблюдения в природе, охраняемые растения и животные. Правила поведения в природе.

Правила проведения спортивных походов.

Теоретическая часть: правила проведения соревнований туристических спортивных походов. Контроль маршрутно-квалификационными комиссиями (МКК) этих правил. Общие положения. Формирование туристской группы. Требования к ее участникам и руководителю. Определение категории сложности туристических походов. Правила и обязанности руководителя и участника похода. Заявочная и маршрутная книжки, порядок их заполнения. Спортивная классификация по туризму. Присвоение спортивных знаний и разрядов.

Классификация туристических маршрутов и их препятствий.

Теоретическая часть: характер естественных препятствий на маршрутах. Объективные характеристики трудности препятствий. Количество и характеристика препятствий в нитках маршрутов соответствующих категорий сложности. Обстоятельства, усложняющие маршруты (каньоны, отсутствие троп, подвижка ледников, сезонные

явления, сложности ориентирования, переправы через горные реки, удаленность от населенных пунктов, средние высоты маршрутов и максимальные высоты перевалов, новизна и не изученность района с туристской точки зрения и др.). Логическое построение нитки маршрута (норма радиальных выходов, распределение на маршруте естественных препятствий, нарастание сложности, высоты и пр.). Зависимость категории сложности от препятствия и его характеристик. Составление паспортов на препятствия.

Практическая часть: построение нитки маршрута с учетом всех теоретических знаний, составление паспортов и описания на препятствия.

Снаряжение.

Теоретическая часть: основные требования к снаряжению: малый вес и объем, хорошая теплоизоляция, прочность, непромокаемость, удобство пользования, надежность в работе. Главные эксплуатационные качества. Снаряжение групповое и личное. Хозяйственный инвентарь. Снаряжение для обеспечения страховки и самостраховки. Выбор снаряжения в зависимости от характера маршрута.

Практическая часть: выбор снаряжения (личного и группового) в зависимости от характера маршрута. Подготовка снаряжения к эксплуатации.

Привалы и ночлеги. Правила организации биваков.

Теоретическая часть: назначение привалов, их периодичность и продолжительность в зависимости от протяженности дневного перехода, рельефа и характера местности, снежного покрова, погоды, температуры, направления и силы ветра, физического и морального состояния участников. Типы и виды костров. Разжигание костров в сложных погодных условиях. Требования к ночлегу с точки зрения безопасности и комфорта. Защита от насекомых и змей. Хранение снаряжения и топлива. Ночлег и этика поведения в населенных пунктах.

Практическая часть: разжигание различных типов костров, в зависимости от ситуации, организация бивуака в различных погодных условиях.

Питание в походе.

Теоретическая часть: значение правильной организации питания в походе. Оценка энергозатрат. Назначение питания. Основные характеристики суточного рациона: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины; их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода. Режим питания. Норма закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания в походе и к весу продуктов.

Практическая часть: составление меню различных походов и выездов (соревнования, сборы, походы выходного дня), закупка продуктов, их упаковка и расфасовка.

Оказание первой медицинской помощи.

Теоретическая часть: особенности медицинского обеспечения похода. Комплекс мер. Необходимость и недостаточность каждого мероприятия в отдельности. Противопоказания к сложным походам и пребыванию на высоте, необходимость физкультурно-диспансерного обследования перед походом. Усиленная предсезонная физическая подготовка. Организация медицинского самообслуживания в группе. Личная гигиена туриста в походе. Уход за телом. Закаливание организма. Гигиенические требования к обуви, одежде, снаряжению. Правильный режим работы и отдыха в походе. Первая медицинская доврачебная помощь в походе, значение своевременного оказания помощи. Причины, признаки, первая помощь при кровопотере, асфиксии, травматическом шоке, поражении молнией, ожогах, снежной слепоте, обморожениях, охлаждениях, закрытых и открытых повреждениях черепа, переломах, повреждениях позвоночника, живота, таза, ранения внутренних органов, растяжениях, разрывов связок, вывихах, ранах, солнечных и тепловых ударах, горной болезни, острой сердечнососудистой недостаточности, воспалении легких и ангине острых гастритах, отравлениях, укусах

ядовитых животных, кишечных расстройствах, острых хирургических заболеваниях органов брюшной полости. Проведение искусственного дыхания. Остановка кровотечения жгутом. Непрямой массаж сердца. Организация транспортировки пострадавших на длительные расстояния.

Практическая часть: оказание первой помощи: при различных видах кровотечения, травматическом шоке, ожогах, обморожениях, охлаждениях, закрытых и открытых повреждениях черепа, переломах, повреждениях позвоночника, живота, таза, ранения внутренних органов, растяжениях, разрывов связок, вывихах, ранах, солнечных и тепловых ударах, горной болезни, острой сердечнососудистой недостаточности, воспалении легких и ангине острых гастритах, отравлениях, укусах ядовитых животных, кишечных расстройствах, острых хирургических заболеваниях органов брюшной полости. Проведение СЛР (сердечно-легочной реанимации) на манекенах. Организация транспортировки пострадавших на длительные расстояния.

Принципы страховки и самостраховки.

Теоретическая часть: значение страховки и самостраховки в походе. Страховочное снаряжение и требования к нему. Специальные узлы, особенность и область применения. Виды страховки: одновременная, попеременная, групповая, самостраховка. Группы способов страховки: статические, динамические. Комбинированная страховка. Самостраховка на месте и в движении. Необходимость учета направления рывка и взаимного расположения точек страховки и самостраховки. Верхняя и нижняя страховки. Особенности страховки при движении на травянистых, осыпных, скальных и ледовых склонах. Работа связок : двойки и тройки. Возможности и особенности работы. Порядок передвижения. Перила. Движения связок вдоль перил. Особенности организации страховки и самостраховки на соревнованиях.

Практическая часть: организация различных видов страховки/самооаховки в зависимости от местности и ситуации, обеспечение страховки в связках и в группе, организация перил и движение по перилам.

Ориентирование.

Теоретическая часть: значение ориентирования для туристов. Карты, используемые в спортивном походе, на соревнованиях. План, схема, кроки местности. Основные условные обозначения. Чтение карты. Компас. Ориентирование на местности с помощью карты, компаса и местных предметов. Азимут и движение по нему. Изучение местности по карте. Оценка характера пути и факторов проходимости местности (наличие дорожной и гидрографической сети, наличие и характер переправ, растительность, грунты, крутизна склона. Выбор и описание по карте оптимального пути. Ориентирование карты, способы определения точки стояния. Выбор тактики ориентирования и ограничивающих ориентиров. Выбор ориентиров по карте и местности. Надежные и вероятные привязки, ориентирование по совокупности признаков. Первая и последняя привязки. Особенности движения с картой и компасом по лесистой местности. Восстановление ориентировки в случае ее потери. Движение по азимуту днем и в условиях ограниченной видимости. Способ выдерживания заданного направления движения. Ориентирование в сложном горном походе. Непрерывное наблюдение за маршрутом всеми участниками, привязка к местным предметам в отдельные моменты видимости, использование двух точек наблюдения. Особая роль разведки и восхождения на обзорные точки. Особенности ориентирования в высокогорье и сложных метеоусловиях.

Практическая часть: ориентирование на местности с помощью карты, компаса и местных предметов с учетом полученных теоретических знаний. Взятие азимута и движение по нему, условные обозначения спортивных карт и легенд.

Основные принципы соревновательной тактики

Теоретическая часть: понятие «тактика дистанции» при подготовке к соревнованиям, планирование и уточнение плана преодоления технических этапов: оценка обстановки и характера препятствия, выбор рационального пути движения, определение порядка движения и порядка действия команды на каждом из этапов. Действия команды на «переходах». Подход и отход с технического этапа. Место капитана команды. Составление тактического плана действий на этапах. Составление индивидуального плана для лично-командных соревнований. Изменение скорости передвижения на различных этапах личной техники. «Предэтапная» подготовка.

Практическая часть: разработка соревновательной тактики и ее корректировка. Распределение участников в группе (капитан, ориентировщик, техник...).

Тактика походов.

Теоретическая часть: понятие «тактика» похода. Планирование дневного перехода, график движения, распорядок дня, выбор места бивака. Организация дневных переходов в различных условиях местности и погоды с учетом физического и морального состояния участников. Подведение итогов дня корректировка графика и маршрута движения с учетом реальной обстановки. Выбор времени суток для движения в зависимости от метеоусловий. Определение мер страховки и самостраховки, а также возможные действия в экстремальных ситуациях. Наличие факторов, обязывающих отказаться от преодоления препятствия.

Практическая часть: разработка тактики похода с учетом теоретических и ранее полученных практических знаний.

Вопросы выживания в экстремальных условиях.

Теоретическая часть: возможные экстремальные ситуации в походах и их характеристика: болезнь участника, потеря участника, дисгармония взаимоотношений в группе, утрата (выход из строя) важного общественного или личного снаряжения или продуктов питания, потеря ориентировки, отставание от запланированного графика движения, жесткие условия погоды, физическое и моральное перенапряжение участников и др. Действия участника, отставшего от группы. Условия, в которых участник может остаться один. Умения преодолеть чувства безысходности и отчаяния. Действия с целью отыскания группы. Выполнение осмысленной и полезной работы. Устройство укрытий и организация отдыха. Добывание пищи, разведение костра. Приемы спасения в мощном водном потоке. Экстремальные ситуации на технических этапах в ходе соревнований. Действия капитана и группы. Обзор районов туризма. Краткая история туристского освоения районов страны, основные туристско-экскурсионные объекты. Районы походов, их подробный физико-географический обзор. Возможные маршруты различных категорий сложности, учебно-тренировочных походов и экспедиций, пути подъезда, входа и выхода. Характерные особенности районов. Примеры типичных маршрутов для каждого района с их характеристиками. Перспективы и задачи будущих походов. Национальные особенности и обычаи местного населения.

Практическая часть: отработка и применение полученных теоретических знаний в ситуационных задачах, получаемых вовремя выездов (походы выходного дня, сборы).

Обзор районов туризма.

Теоретическая часть: Обзор районов туризма. Для пешеходных походов в основном выбираются маршруты Пестовского района.

3. Специальная (техническая) подготовка.

Узлы.

Практическая часть: Узлы. Группы узлов. Характеристики узлов. Применение узлов. Отработка навыков вязки узлов. Вязка узлов на скорость.

Переправы. Отработка приемов самонаведения.

Теоретическая часть: виды переправ. Принципы организации переправ. Снаряжение, необходимое для организации переправы. Навесная переправа. Переправа через «сухой лог». Переправа через «воду». Грузовая переправа. Параллельные веревки. Переправа первого участника: организация страховки, действия участника на «финишном» берегу. Снятие переправы. Переправа по бревну. Параллельные перила.

Практическая часть: наведение переправ и их прохождение (самостоятельное и командное). Отработка до автоматизма приемов работы на переправах. Скоростная работа на этапах. Разбор основных ошибок и их исправление.

Траверс. Отработка приемов самонаведения.

Теоретическая часть: виды траверса (горизонтальный, косой). Организация страховки и самостраховки на траверсах. Действие первого участника. Снятие траверса

Практическая часть: организация страховки и самостраховки на траверсах. Прохождение участниками траверса. Снятие траверса. Скоростная работа на траверсе. Разбор основных ошибок и их исправление.

Спуск-подъем. Отработка приемов самонаведения.

Теоретическая часть: виды спусков: спуск с самостраховкой, спортивный спуск, дюльфер. Командные действия на этапе. Снятие веревок: сдергиванием, выведение «последнего» с нижней командной страховкой. Скоростная работа на этапе. Отработка приемов. Основные ошибки на этапе. Виды подъемов: с самостраховкой, с нижней командной страховкой. Промежуточные точки страховки. Порядок командных действий.

Практическая часть: отработка полученных теоретических знаний на практике. Скоростная работа на этапе. Отработка приемов. Разбор основных ошибок и их исправление.

Связки этапов. Прохождение комбинированных дистанций

Теоретическая часть: блоки этапов. Непрерывность страховки. Составление тактических схем прохождения связок этапов.

Практическая часть: отработка полученных теоретических знаний на практике. Скоростная работа на этапе. Отработка приемов. Разбор основных ошибок и их исправление.

Преодоление болот.

Теоретическая часть: преодоление болота по кочкам. Преодоление болота по жердям. Командные действия.

Практическая часть: отработка прохождения болот различными способами. Скоростная работа на этапе. Отработка приемов. Разбор основных ошибок и их исправление.

Страховка и самостраховка. Отработка приемов.

Теоретическая часть: самостраховка: «усы», длинная самостраховка. Динамическая самостраховка - «прустик». Использование самостраховки в «опасной» зоне, в «безопасной» зоне. Виды страховки: командная, связки, перила. Нижняя и верхняя командные страховки. Правила работы на страховке.

Практическая часть: отработка технических приемов с разными командными страховками. Отработка приемов применения динамической страховки при срыве участника. Разбор основных ошибок и их исправление.

Ориентирование на местности.

Теоретическая часть: повторение навыков работы с картой. Соревновательная тактика. Подход и уход с КП.

Практическая часть: отработка навыков движения по азимуту. Виды соревнований спортивного ориентирования: «в заданном» направлении, «по выбору». Разбор основных ошибок и их исправление.

4. Правила соревнований (судейская коллегия.)

Теоретическая часть: состав главной судейской коллегии: главный судья, главный секретарь, заместитель главного судьи, заместитель главного секретаря; начальники дистанций; судья-инспектор; врач соревнований. Работа главной судейской коллегии на соревнованиях.

Практическая часть: судейство (помощник судьи) на соревнованиях.

5. Итоговое занятие.

Теоретическая часть: правила поведения и участия в тренировочных сборах и соревнованиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ»

№ п/п (учебные часы)	№ урока в теме	Тема, содержание раздела	Контроль
		Вводное занятие. Цели и задачи тренировок. План на год – 1 ч.	
1	1	Вводное занятие. Цели и задачи тренировок. Стратегический план на год. План тренировочного процесса. План проведения спортивных походов.	
		Общая подготовка – 28 ч.	
2	1	<i>История туризма в России. Знакомство с туристско-краеведческими особенностями родного края.</i> <u>Теоретическая часть</u> : организация туристского и экскурсионного движения в дореволюционной России. Создание новых организационных основ туристско-экскурсионного движения (1917-1936 гг.) Роль добровольного общества пролетарского туризма и экскурсий (ОПТЭ). Центральное туристско-экскурсионное управление (1936-1962 гг.), советы по туризму и экскурсиям (1962-1990 гг.). Изучение растительного мира центральной полосы России.	
3	2	<i>Основы природоохранных знаний. Основы экологии.</i> <u>Теоретическая часть</u> : закон об охране природы, охоте и рыболовству. Наблюдения в природе, охраняемые растения и животные. Правила поведения в природе.	
4	3	<i>Правила проведения спортивных походов.</i> <u>Теоретическая часть</u> : правила проведения соревнований туристических спортивных походов. Контроль маршрутно-квалификационными комиссиями (МКК) этих правил. Общие положения. Формирование туристской группы. Требования к ее участникам и руководителю. Определение категории сложности туристических походов. Правила и обязанности руководителя и участника похода. Заявочная и	

		маршрутная книжки, порядок их заполнения. Спортивная классификация по туризму. Присвоение спортивных знаний и разрядов.	
5	4	<i>Классификация туристических маршрутов и их препятствий.</i> <u>Теоретическая часть:</u> характер естественных препятствий на маршрутах. Объективные характеристики трудности препятствий. Количество и характеристика препятствий в нитках маршрутов соответствующих категорий сложности. Обстоятельства, усложняющие маршруты (каньоны, отсутствие троп, подвижка ледников, сезонные явления, сложности ориентирования, переправы через горные реки, удаленность от населенных пунктов, средние высоты маршрутов и максимальные высоты перевалов, новизна и не изученность района с туристской точки зрения и др.). Логическое построение нитки маршрута (норма радиальных выходов, распределение на маршруте естественных препятствий, нарастание сложности, высоты и пр.). Зависимость категории сложности от препятствия и его характеристик. Составление паспортов на препятствия.	
6	5	<u>Практическая часть:</u> построение нитки маршрута с учетом всех теоретических знаний, составление паспортов и описания на препятствия.	
7	6	<i>Снаряжение.</i> <u>Теоретическая часть:</u> основные требования к снаряжению: малый вес и объем, хорошая теплоизоляция, прочность, непромокаемость, удобство пользования, надежность в работе. Главные эксплуатационные качества. Снаряжение групповое и личное. Хозяйственный инвентарь. Снаряжение для обеспечения страховки и самостраховки. Выбор снаряжения в зависимости от характера маршрута.	
8	7	<u>Практическая часть:</u> выбор снаряжения (личного и группового) в зависимости от характера маршрута. Подготовка снаряжения к эксплуатации.	
9	8	<i>Привалы и ночлеги. Правила организации биваков.</i> <u>Теоретическая часть:</u> назначение привалов, их периодичность и продолжительность в зависимости от протяженности дневного перехода, рельефа и характера местности, снежного покрова, погоды, температуры, направления и силы ветра, физического и морального состояния участников. Типы и виды костров. Разжигание костров в сложных погодных условиях. Требования к ночлегу с точки зрения безопасности и комфорта. Защита от насекомых и змей. Хранение снаряжения и топлива. Ночлег и этика поведения в населенных пунктах.	

10	9	<u>Практическая часть</u> : разжигание различных типов костров, в зависимости от ситуации, организация бивуака в различных погодных условиях.	
11	10	<i>Питание в походе.</i> <u>Теоретическая часть</u> : значение правильной организации питания в походе. Оценка энергозатрат. Назначение питания. Основные характеристики суточного рациона: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины; их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода. Режим питания. Норма закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания в походе и к весу продуктов.	
12	11	<u>Практическая часть</u> : составление меню различных походов и выездов (соревнования, сборы, походы выходного дня), закупка продуктов, их упаковка и расфасовка.	
13	12	<i>Оказание первой медицинской помощи.</i> <u>Теоретическая часть</u> : особенности медицинского обеспечения похода. Комплекс мер. Необходимость и недостаточность каждого мероприятия в отдельности. Противопоказания к сложным походам и пребыванию на высоте, необходимость физкультурно-диспансерного обследования перед походом. Усиленная предсезонная физическая подготовка. Организация медицинского самообслуживания в группе. Личная гигиена туриста в походе. Уход за телом. Закаливание организма. Гигиенические требования к обуви, одежде, снаряжению. Правильный режим работы и отдыха в походе.	
14	13	Первая медицинская доврачебная помощь в походе, значение своевременного оказания помощи. Причины, признаки, первая помощь при кровопотере, асфиксии, травматическом шоке, поражении молнией, ожогах, снежной слепоте, обморожениях, охлаждениях, закрытых и открытых повреждениях черепа, переломах, повреждениях позвоночника, живота, таза, ранения внутренних органов, растяжениях, разрывов связок, вывихах, ранах, солнечных и тепловых ударах, горной болезни, острой сердечнососудистой недостаточности, воспалении легких и ангине острых гастритах, отравлениях, укусах ядовитых животных, кишечных расстройствах, острых хирургических заболеваниях органов брюшной полости. Проведение искусственного дыхания. Остановка кровотечения жгутом. Непрямой массаж сердца. Организация транспортировки пострадавших на длительные расстояния.	
15	14	<u>Практическая часть</u> : оказание первой помощи: при различных видах кровотечения, травматическом шоке, ожогах, обморожениях, охлаждениях, закрытых и	

		открытых повреждениях черепа, переломах, повреждениях позвоночника, живота, таза, ранения внутренних органов, растяжениях, разрывов связок, вывихах, ранах, солнечных и тепловых ударах, горной болезни, острой сердечнососудистой недостаточности, воспалении легких и ангине острых гастритах, отравлениях, укусах ядовитых животных, кишечных расстройствах, острых хирургических заболеваниях органов брюшной полости.	
16	15	<u>Практическая часть:</u> Проведение СЛР (сердечно-легочной реанимации) на манекенах. Организация транспортировки пострадавших на длительные расстояния.	
17	16	<i>Принципы страховки и самостраховки.</i> <u>Теоретическая часть:</u> значение страховки и самостраховки в походе. Страховочное снаряжение и требования к нему. Специальные узлы, особенность и область применения. Виды страховки: одновременная, попеременная, групповая, самостраховка. Группы способов страховки: статические, динамические. Комбинированная страховка. Самостраховка на месте и в движении. Необходимость учета направления рывка и взаимного расположения точек страховки и самостраховки. Верхняя и нижняя страховки. Особенности страховки при движении на травянистых, осыпных, скальных и ледовых склонах. Работа связок : двойки и тройки. Возможности и особенности работы. Порядок передвижения. Перила. Движения связок вдоль перил. Особенности организации страховки и самостраховки на соревнованиях.	
18	17	<u>Практическая часть:</u> организация различных видов страховки/самостаховки в зависимости от местности и ситуации, обеспечение страховки в связках и в группе, организация перил и движение по перилам.	
19	18	<i>Ориентирование.</i> <u>Теоретическая часть:</u> значение ориентирования для туристов. Карты, используемые в спортивном походе, на соревнованиях. План, схема, кроки местности. Основные условные обозначения. Чтение карты. Компас. Ориентирование на местности с помощью карты, компаса и местных предметов. Азимут и движение по нему. Изучение местности по карте. Оценка характера пути и факторов проходимости местности (наличие дорожной и гидрографической сети, наличие и характер переправ, растительность, грунты, крутизна склона. Выбор и описание по карте оптимального пути. Ориентирование карты, способы определения точки стояния. Выбор тактики ориентирования и ограничивающих ориентиров. Выбор ориентиров по карте и местности. Надежные и	

		вероятные привязки, ориентирование по совокупности признаков. Первая и последняя привязки. Особенности движения с картой и компасом по лесистой местности. Восстановление ориентировки в случае ее потери. Движение по азимуту днем и в условиях ограниченной видимости. Способ выдерживания заданного направления движения. Ориентирование в сложном горном походе. Непрерывное наблюдение за маршрутом всеми участниками, привязка к местным предметам в отдельные моменты видимости, использование двух точек наблюдения. Особая роль разведки и восхождения на обзорные точки. Особенности ориентирования в высокогорье и сложных метеоусловиях.	
20	19	<u>Практическая часть:</u> ориентирование на местности с помощью карты.	
21	20	<u>Практическая часть:</u> ориентирование на местности с помощью компаса и местных предметов с учетом полученных теоретических знаний.	
22	21	<u>Практическая часть:</u> Взятие азимута и движение по нему. Условные обозначения спортивных карт и легенд.	
23	22	<i>Основные принципы соревновательной тактики</i> <u>Теоретическая часть:</u> понятие «тактика дистанции» при подготовке к соревнованиям, планирование и уточнение плана преодоления технических этапов: оценка обстановки и характера препятствия, выбор рационального пути движения, определение порядка движения и порядка действия команды на каждом из этапов. Действия команды на «переходах». Подход и отход с технического этапа. Место капитана команды. Составление тактического плана действий на этапах. Составление индивидуального плана для лично-командных соревнований. Изменение скорости передвижение на различных этапах личной техники. «Предэтапная» подготовка.	
24	23	<u>Практическая часть:</u> разработка соревновательной тактики и ее корректировка. Распределение участников в группе (капитан, ориентировщик, техник...).	
25	24	<i>Тактика походов.</i> <u>Теоретическая часть:</u> понятие «тактика» похода. Планирование дневного перехода, график движения, распорядок дня, выбор места бивака. Организация дневных переходов в различных условиях местности и погоды с учетом физического и морального состояния участников. Подведение итогов дня корректировка графика и маршрута движения с учетом реальной обстановки. Выбор времени суток для движения в зависимости от метеоусловий. Определение мер страховки и само страховки, а также возможные действия в экстремальных ситуациях. Наличие факторов, обязывающих отказаться от преодоления	

		препятствия.	
26	25	<u>Практическая часть:</u> разработка тактики похода с учетом теоретических и ранее полученных практических знаний.	
27	26	Вопросы выживания в экстремальных условиях. <u>Теоретическая часть:</u> возможные экстремальные ситуации в походах и их характеристика: болезнь участника, потеря участника, дисгармония взаимоотношений в группе, утрата (выход из строя) важного общественного или личного снаряжения или продуктов питания, потеря ориентировки, отставание от запланированного графика движения, жесткие условия погоды, физическое и моральное перенапряжение участников и др. Действия участника, отставшего от группы. Условия, в которых участник может остаться один. Умения преодолеть чувства безысходности и отчаяния. Действия с целью отыскания группы. Выполнение осмысленной и полезной работы. Устройство укрытий и организация отдыха. Добывание пищи, разведение костра. Приемы спасения в мощном водном потоке. Экстремальные ситуации на технических этапах в ходе соревнований. Действия капитана и группы. Обзор районов туризма. Краткая история туристского освоения районов страны, основные туристско-экскурсионные объекты. Районы походов, их подробный физико-географический обзор. Возможные маршруты различных категорий сложности, учебно-тренировочных походов и экспедиций, пути подъезда, входа и выхода. Характерные особенности районов. Примеры типичных маршрутов для каждого района с их характеристиками. Перспективы и задачи будущих походов. Национальные особенности и обычаи местного населения.	
28	27	<u>Практическая часть:</u> отработка и применение полученных теоретических знаний в ситуационных задачах, получаемых вовремя выездов (походы выходного дня, сборы).	
29	28	Обзор районов туризма. <u>Теоретическая часть:</u> Обзор районов туризма. Для пешеходных походов в основном выбираются маршруты Пестовского района.	
		Специальная (техническая) подготовка – 36 ч.	
30	1	Узлы. <u>Практическая часть:</u> Узлы. Группы узлов. Характеристики узлов.	
31	2	<u>Практическая часть:</u> Применение узлов.	
32	3	<u>Практическая часть:</u> Отработка навыков вязки узлов.	
33	4	<u>Практическая часть:</u> Вязка узлов на скорость.	
34	5	<u>Практическая часть:</u> Узлы (контрольные нормативы)	Сдача контрольных

			нормативов
35	6	Переправы. Отработка приемов самонаведения. <u>Теоретическая часть:</u> виды переправ. Принципы организации переправ. Снаряжение, необходимое для организации переправы. Навесная переправа. Переправа через «сухой лог». Переправа через «воду». Грузовая переправа. Параллельные веревки. Переправа первого участника: организация страховки, действия участника на «финишном» берегу. Снятие переправы. Переправа по бревну. Параллельные перила.	
36	7	<u>Практическая часть:</u> Переправы. Наведение переправ и их прохождение (самостоятельное и командное).	
37	8	<u>Практическая часть:</u> Отработка до автоматизма приемов работы на переправах.	
38	9	<u>Практическая часть:</u> Скоростная работа на этапах.	
39	10	<u>Практическая часть:</u> Переправы. Разбор основных ошибок и их исправление.	Сдача контрольных нормативов
40	11	Траверс. Отработка приемов самонаведения. <u>Теоретическая часть:</u> Траверс. Виды траверса (горизонтальный, косой). Организация страховки и самостраховки на траверсах. Действие первого участника. Снятие траверса	
41	12	<u>Практическая часть:</u> Организация страховки и самостраховки на траверсах. Прохождение участниками траверса.	
42	13	<u>Практическая часть:</u> Снятие траверса.	
43	14	<u>Практическая часть:</u> Скоростная работа на траверсе.	
44	15	<u>Практическая часть:</u> Траверс. Разбор основных ошибок и их исправление.	Сдача контрольных нормативов
45	16	Спуск-подъем. Отработка приемов самонаведения. <u>Теоретическая часть:</u> виды спусков: спуск с самостраховкой, спортивный спуск, дюльфер. Командные действия на этапе. Снятие веревок: сдергиванием, выведение «последнего» с нижней командной страховкой. Скоростная работа на этапе. Отработка приемов. Основные ошибки на этапе. Виды подъемов: с самостраховкой, с нижней командной страховкой. Промежуточные точки страховки. Порядок командных действий.	
46	17	<u>Практическая часть:</u> Спуск-подъем. Отработка полученных теоретических знаний на практике.	
47	18	<u>Практическая часть:</u> Спуск-подъем. Скоростная работа на этапе.	
48	19	<u>Практическая часть:</u> Спуск-подъем. Отработка приемов. Разбор основных ошибок и их исправление.	
49	20	<u>Практическая часть:</u> Спуск-подъем. Разбор основных ошибок и их исправление.	Сдача контрольных нормативов

50	21	Связки этапов. Прохождение комбинированных дистанций <u>Теоретическая часть:</u> блоки этапов. Непрерывность страховки. Составление тактических схем прохождения связок этапов.	
51	22	<u>Практическая часть:</u> Связки этапов. Отработка полученных теоретических знаний на практике.	
52	23	<u>Практическая часть:</u> Скоростная работа на этапе. Отработка приемов. Разбор основных ошибок и их исправление.	
53	24	<u>Практическая часть:</u> Связки этапов. Отработка приемов.	
54	25	<u>Практическая часть:</u> Связки этапов. Разбор основных ошибок и их исправление.	Сдача контрольных нормативов
55	26	Преодоление болот. <u>Теоретическая часть:</u> преодоление болота по кочкам. Преодоление болота по жердям. Командные действия.	
56	27	<u>Практическая часть:</u> Преодоление болот. Отработка прохождения болот различными способами.	
57	28	<u>Практическая часть:</u> Преодоление болот. Отработка приемов. Разбор основных ошибок и их исправление.	Сдача контрольных нормативов
58	29	Страховка и самостраховка. Отработка приемов. <u>Теоретическая часть:</u> самостраховка: «усы», длинная самостраховка. Динамическая самостраховка - «прустик». Использование самостраховки в «опасной» зоне, в «безопасной» зоне. Виды страховки: командная, связки, перила. Нижняя и верхняя командные страховки. Правила работы на страховке.	
59	30	<u>Практическая часть:</u> Отработка технических приемов с разными командными страховками.	
60	31	<u>Практическая часть:</u> Отработка приемов применения динамической страховки при срыве участника. Разбор основных ошибок и их исправление.	Сдача контрольных нормативов
61	32	Ориентирование на местности. <u>Теоретическая часть:</u> повторение навыков работы с картой. Соревновательная тактика. Подход и уход с КП.	
62	33	<u>Практическая часть:</u> Ориентирование на местности. Отработка навыков движения по азимуту. Виды соревнований спортивного ориентирования: «в заданном» направлении, «по выбору». Разбор основных ошибок и их исправление.	
63	34	<u>Практическая часть:</u> Виды соревнований спортивного ориентирования: «в заданном» направлении	
64	35	<u>Практическая часть:</u> Виды соревнований спортивного ориентирования: «по выбору».	
65	36	<u>Практическая часть:</u> Ориентирование на местности. Разбор основных ошибок и их исправление.	Участие в туристических слетах,

			конкурсах, походах.
		Правила соревнований (судейская коллегия) – 2 ч.	
66	1	Правила соревнований (судейская коллегия) <u>Теоретическая часть:</u> состав главной судейской коллегии: главный судья, главный секретарь, заместитель главного судьи, заместитель главного секретаря; начальники дистанций; судья-инспектор; врач соревнований. Работа главной судейской коллегии на соревнованиях.	
67	2	<u>Практическая часть:</u> судейство (помощник судьи) на соревнованиях.	
		Итоговое занятие – 1 ч.	
68	1	Итоговое занятие <u>Теоретическая часть:</u> правила поведения и участия в тренировочных сборах и соревнованиях.	

Материально-технические условия реализации программы

Практические занятия проводятся на местности или в хорошо проветриваемом, закрытом помещении (спортивный зал школы), соответствующем санитарно-гигиеническим требованиям и правилам безопасности.

Для заданий, игр туристической тематики используется аудиосистема и фонотека.

Квалифицированные кадры - педагогические и медицинский работники школы, школьная психологическая служба.

Материально-техническое обеспечение

Туристское оборудование и снаряжение.

Групповое (бивуачное): палатка (одноместная - для хранения продуктов питания, две четырехместных для мальчиков и девочек), тент, рюкзак туристический;

Костровое: 2 котелка, поварешка, фляжка для питьевой воды;

Комплект для спортивного ориентирования - компас, планшетка, фонарик, часы, топографические карты местности, карандаш, линейка, транспортер, листы ватмана.

Медицинская аптечка, фотоаппарат, ноутбук.

Личное: Рюкзак туристический, спальник, одежда, обувь, посуда.

Спортивный инвентарь: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки; перекладина, канат гимнастический; секундомер.

Информационное обеспечение программы:

- ноутбук,
- акустические колонки,
- видеопроектор и экран.
- дидактические материалы:

Презентации:

- «Мы идем в поход»;
- «Приготовление обеда в походных условиях»;
- «Вязание туристических узлов»;
- «Ориентирование на месте»;
- «Масштаб»;

- «План местности»;
- «Раны, виды ран»;
- «Туризм»;
- «Ориентирование по компасу»;
- «Виды туризма»;
- «Первая медицинская помощь»;
- «Первая медицинская помощь при ранениях»;
- «Туризм одно из направлений»;
- «Приготовление пищи в походе».

Видеофрагменты

- «Как пользоваться компасом»;
- «Ориентирование с компасом и картой»;
- «Работа с компасом. Ориентирование по азимуту»;
- «Нижняя страховочная система из веревок»;
- «Типы костров-шалаш, звездный и тд»;
- «Встречная восьмерка»;
- «Простой и прямой узел»;
- «Схватывающий узел прусика»;
- «Друг ли ты лесу?»;
- «Упражнение для повышения стартового разгона.

Карты

- Новгородская область,
- Пестовский район.

Объекты натуральные:

- «Гербарии культурных растений»;
- «Гербарии дикорастущих растений (для начальной школы)»;
- «Коллекции плодов и семян, шишек, грибов, древесины разных пород деревьев» и т.д.

Модели:

- «Глобус Земли физический»;
- «Комплекты макетов форм поверхности суши».

Таблицы:

- «Календарь наблюдений над погодой»;
- «Охрана и преобразование природы»;
- «План и карта»;
- Таблицы по охране природы».

Электронно-образовательные ресурсы:

- 1) Озеров А.Г. Методические рекомендации по организации исследовательской обучающихся «Подготовка исследовательских работ учащихся по краеведению» (работа, приложение, презентация) http://www.turcentrf.ru/stran/metod_razrab.htm
- 2) Смирнова Л.Л. Дидактические материалы (электронное пособие) «Готовимся к турслету» http://www.turcentrf.ru/stran/metod_razrab.htm
- 3) Егорова Л.А. «Юные активисты школьных музеев» (учебные деловые игры) http://www.turcentrf.ru/stran/metod_razrab.htm
- 4) «Костры, их типы. Правила разведения костров» (ЭОР)
- 5) Ориентирование на местности (способы ориентирования по положению солнца, по звездам, по снежному покрову, по расположению растений и др.) http://revolution.allbest.ru/sport/00153421_0.html
- 6) Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании” http://tourlib.net/books_tourism/aleshyn.htm

- 7) Статья “Как правильно пользоваться компасом при спортивном ориентировании” <http://www.karabin.su/kak-polzovatsya-kompasom/>
- 8) Презентация “Ориентирование на местности” <http://present.griban.ru/file/21-orientirovanie-na-mestnosti.html>
- 9) Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я. и др. “Основы техники пешеходного и горного туризма” http://tourlib.net/books_tourism/ganopolsky07.htm
- 10) Методическая разработка туристического слета http://geoo.ucoz.kz/load/metodicheskaja_razrabotka_turisticheskogo_sleta/21-1-0-383
- 11) Туригротек (практические рекомендации для организации викторин, игр, КВН, разнообразные игровые программы, спортивно-туристические конкурсы) <http://bank.59209.edusite.ru/p50aa1.html>
- 12) Основы туризма <http://bank.59209.edusite.ru/p50aa1.html>
- 13) Правила безопасности поведения на воде - ЭОР
- 14) Детская мультимедийная энциклопедия “Опасности в природе” - <http://www.spas-extreme.ru/el.php?SID=146>
- 15) ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися. http://belvirtclub.narod.ru/det_tur/instr_01.htm

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для учителя:

1. А.И. Аппенянский «Физические тренировки в туризме», М.:1989.
2. Н.В. Бардин «Азбука туризма». «Просвещение», М.:1981.
3. И.В. Васильев «В помощь организаторам и инструкторам туризма», 2 изд., М.:1973.
4. В.Г. Варламов «Физическая подготовка туристов-пешеходников», М.:1979.
5. В.Г. Волович «Человек в экстремальных условиях природной среды», М.:1980.
6. В.И. Ганопольский «Организация и подготовка спортивных туристских походов», М.:1986.
7. А.А. Коструб «Медицинский справочник туриста», М.:1986.
8. В.Куликов, Ю.Константинов «Топография и ориентирование в туристском путешествии», М.:1997.
9. Н.А. Лысогор, Л.А.Толстой, В.В.Толстая «Питание туристов в походе», М.:1980
10. Э. Линчевский «Психологический климат туристской группы», М.:1981.
11. Организация и подготовка спортивного туристского похода», Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», М.:1986.
12. «Питание в туристском путешествии», М.:1986.
13. «Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи», М.:1999
14. «Туристско-краеведческие кружки в школе», «Просвещение», М.:1988.

Для обучающихся и родителей (законных представителей):

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2006.
2. Большой энциклопедический словарь. – М., 1997.
3. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2004.

4. Лях В.И. Физическая культура: Учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. — М., 2006—2007.
5. Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. — М., 2000.
6. Талм Е. И. Энциклопедия туриста. — М.: «Большая российская энциклопедия», 1993.
7. Шаповал Г. Ф. История туризма: Пособие. — Минск: Экоперспектива, 1999.