


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ г. БРАТСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛИЦЕЙ № 2»

РЕКОМЕНДОВАНО  
внутренним экспертным  
советом МБОУ «Лицей №2»  
от «25» мая 2022 г.  
протокол № 3  
Председатель  
 /Н.А. Кучменко/

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
МБОУ «Лицей №2»  
от «01» сентября 2022 г.  
№ 1/13  
Директор МБОУ Лицей №2»  
\_\_\_\_\_ /Ю.М. Кулешова /

**ТУРИЗМ**

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Возраст обучающихся – 11-17 лет  
Срок реализации – 1 год

**Автор-разработчик:**  
Хохлов Андрей Сергеевич,  
учитель физической культуры  
МБОУ «Лицей № 2» г. Братска

г. Братск, 2022 г.  
**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Туризм - исключительно ценное средство не только активного отдыха человека на природе, но и физического воспитания, которое создает наиболее благоприятные условия для оздоровления детей. Занятия туризмом расширяют кругозор, обогащают духовную жизнь, являются прекрасным средством познания красоты природы, оказывают положительное влияние на организм школьника. Активный туризм является малозатратной и высокоэффективной технологией формирования в человеке высоких духовных и физических начал. Он учит дружбе, трудолюбию, дисциплинированности, инициативе, взаимопомощи, помогает при выборе профессии.

Самодетельный пешеходный туризм - трудоёмкий, но очень интересный и полезный способ организации досуга учащихся. Такой туризм обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело; учит бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества; формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности учащихся.

У детей среднего и старшего подросткового возраста, как правило, возникает потребность ощущать себя взрослыми, зависимость от других их тяготит. Утверждение подростком себя как «взрослой» личностью неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей:

- в самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, поступкам, определении своих возможностей, стимулируемом к тому же быстрыми изменениями в физическом облике и внутреннем мире подростка);

- в самореализации (раскрытии своих возможностей и личностных качеств, а также предъявлении их окружающим);

- в самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам).

В какие формы выльется реализация этих потребностей, каков будет её характер, во многом зависит от той среды, которая окружает подростков, от той общности, с которой они себя идентифицируют, и от той деятельности, в которую они включены. Всё вместе это образует некое пространство их личностного самоутверждения.

Туристско-краеведческая деятельность позволяет решать, как возрастные задачи, которые встают перед обучающимися среднего и старшего подросткового возраста, так и собственно педагогические задачи, связанные с их воспитанием. Эта особенность туристско-краеведческой деятельности и положена в основу данной дополнительной образовательной программы определяет ее **актуальность**.

В условиях жизнедеятельности в естественной, природной, «нецивилизованной», не обустроенной среде подростки могут реализовать свои природные свойства и актуальные устремления. В таких условиях они в большей степени (по сравнению с семьёй или школой) ощущают собственную независимость от взрослых. Попадая в новую обстановку, имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями. При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим. В физически и морально сложных жизненных условиях при поддержке педагога подростки могут научиться поступать по собственным интересам, удобствами, благополучием ради других.

Дополнительная общеобразовательная программа «Туризм» реализуется в кружке любителей туризма МБОУ «Лицей № 2» города Братска.

## **Характеристика программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм» имеет физкультурно-спортивную направленность, так как она способствует освоению обучающимися техники и практики туризма, ориентирования на местности, учит справляться с физическими нагрузками, способствуют социальному, личностному, физическому и духовному развитию обучающихся.

По уровню содержания программа - базовая, по уровню усвоения – углубленная. Занятия в рамках программы способствуют расширению сферы общения учащихся, приобретению навыков социального взаимодействия, накоплению положительного опыта поведения, созданию благоприятных условий для формирования нравственных качеств личности. Прежде всего, это качества, которые воспитываются нахождением в составе туристской группы, существующей в автономном режиме - коллективизм, ответственность, взаимопомощь и взаимовыручка. Кроме того занятия туризмом в детском объединении создают благоприятные условия для оздоровления детей, а именно улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению сопротивляемости организма к заболеваниям, укреплению мускулатуры.

**Цель программы:** Развитие физических качеств и воспитание всесторонне развитой личности школьника средствами туризма, привитие интереса к занятиям туризмом

**Программа предусматривает решение следующих задач:**

**Обучающие:**

- сформировать специальные умения и навыки выполнения приемов техники пешеходного туризма в закрытых помещениях, навыки работы с картой и компасом;
- расширить и углубить знания обучающихся, полученных ими в рамках школьной программы по ОБЖ и физической культуре;

**Развивающие:**

- способствовать развитию памяти, наблюдательности, внимания.
- способствовать развитию личностных волевых и физических качеств: силы, выносливости, координации движений в соответствии с возрастными и физическими возможностями обучающихся.

**Воспитательные:**

- способствовать воспитанию бережного отношения к природе;
- способствовать воспитанию целеустремленности, упорства в достижении цели;
- способствовать формированию разновозрастного детско-юношеского коллектива.

### **Результаты освоения программы**

**Личностные результаты** освоения содержания программы:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты:**

- устанавливать целевые приоритеты;
- планировать пути достижения целей;
- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;

- при планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра;
- интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- работать в группе - устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации;
- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;
- давать определение понятиям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения;
- основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения.

***Предметные результаты:***

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- собирать снаряжение для многодневного похода с учётом метеорологических прогнозов;
- оказывать доврачебную помощь пострадавшему;
- ориентироваться по компасу и топографической карте;
- применять на практике технику вязания узлов;
- организовать питание в походных условиях;
- разбить бивак для привала на маршруте похода и для ночёвки в многодневном походе.

***использовать в практике:***

- виды и типы костров, правила разведения костров и пожарной безопасности;
- правила установки палаток в пешем походе, виды палаток для массового пешеходного туризма;
- правила техники безопасности при выполнении движения в туристской группе;
- принцип работы и составные части туристского компаса, правила ориентирования по топографической карте и компасу, топографические знаки;
- способы оказания доврачебной помощи, состав туристской аптечки;
- виды туристских узлов и способы их применения;
- "составные части" туристского бивака и правила расположения его элемент

Образовательная деятельность в рамках программы «Туризм» имеет 2 ступени обучения: начальную и базовую. Срок обучения на каждой ступени может составлять 1-2 года.

**На начальной ступени** происходит первоначальное ознакомление обучающихся с разделами программы, с выполнением приемов техники пешеходного туризма 1-2 класса. Обучающиеся осваивают первоначальные навыки вязки узлов, оказания доврачебной медицинской помощи, спортивного ориентирования, принимают участие только преимущественно в походах выходного дня. Приобретают первичный опыт, определяется

уровень их мотивации, которая преобразуется из «стихийного» желания в осознанное увлечение. Происходит формирование коллектива детского объединения.

**На основной ступени** обучения происходит углубленное изучение разделов программы, повышается классность дистанций (усваиваются приемы техники пешеходного туризма 3-4 класса и в связках). Выполняются в основном спортивные (степенные) походы с ночевкой. Используют полученные навыки по вязке узлов для организации туристской полосы препятствий и наведения перил.

Конкретные временные критерии на каждой ступени обучения не ставятся в жесткие рамки, все зависит от физических возможностей обучающихся, одни обучающиеся смогут за один год освоить программу двух ступеней обучения, другие - могут задержаться на одной ступени в течение двух лет, что не должно являться основанием для ограничения его права.

Определение статуса ступени, соответствующего уровню базовых знаний физических возможностей обучающихся, производится по результатам выполнения ими норм спортивных разрядов и участия в разных по уровню соревнованиях.

Если эти умения и навыки соответствуют лишь начальной ступени, то обучающийся не может быть переведен на более высокий уровень, но он может продолжить обучение на прежнем уровне повторно, т. е. необходима коррекционная работа. И, наоборот, при условии успешного освоения содержания программы обучающемуся может быть предложена программа следующего этапа обучения.

Этим реализуется право каждого обучающегося на овладение знаниями и умениями в индивидуальном темпе и объеме. Анализ уровня развития и образования обучающегося производится только в сравнении с его предыдущем уровнем, но не с другими обучающимися. Таким образом, всем обучающимся предоставляются равные возможности заниматься туризмом независимо от способностей и общего уровня развития.

Большая часть учебных часов, предусмотренных на реализацию программы, отводится на освоение обучающимися навыков вязания туристских узлов и спортивного ориентирования, а также на освоение техники пешеходного туризма. Третья часть учебных часов по программе затрачивается на организацию и проведение походов.

Участие в туристических походах способствует развитию таких качеств, как личная инициатива и взаимная выручка, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность. В туристических походах смогут применить изученные на уроках физкультуры двигательные действия (преодоление препятствий, водных преград, лазание, ходьба и др.) а также приобретенные на уроках географии, биологии, астрономии знания; удовлетворить свои потребности в новизне, приключениях романтике. Преподавателю поход поможет глубже понять и изучить натуру каждого ребенка установить с ним доверительные отношения.

Содержание программы включает в себя 7 разделов:

- Топография
- Туристские узлы
- Техника пешеходного туризма
- Спортивное ориентирование
- Основные приемы оказания первой доврачебной помощи
- Походы выходного дня
- Спортивные походы

Планирование текущей образовательной деятельности в рамках учебного года строится не по линейному принципу, а по целевому. Учебное содержание (отдельные темы из разделов программы) при составлении календарно-тематического плана отбирается в зависимости от конкретных целей, которые должны быть достигнуты в ходе образовательной деятельности, а именно:

- освоения обучающимися техники пешеходного туризма;
- подготовки обучающихся к участию в соревнованиях по пешеходному туризму и ориентированию.

Система оценки уровня освоения обучающимися учебного содержания программы строится на результатах:

- совершенных ими степенных и категорийных походов,
- участия в соревнованиях различного ранга по технике пешеходного туризма и спортивного ориентирования
- участия в туристических слётах.

Программа курса «Туризм» рассчитана на 2 года обучения с общим количеством часов – 272 (216 часов ежегодно).

Возраст обучающихся –11-17 лет. Занятия проводятся в группе 2 раза в неделю по 2 часа. Количественный состав определен в 12 человек. Форма проведения занятий – групповая, группы могут быть разновозрастные.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 год обучения

| №<br>п/п | Название разделов   | Общее<br>количество<br>часов | Часы<br>ауди-<br>торных<br>занятий | Часы<br>внеаудиторных<br>активных<br>занятий | Диагностика |
|----------|---|------------------------------|------------------------------------|--|-------------|
|          | <b>Вводное занятие</b>                                    | 2                            | 2                                  | -  | -           |
| 1.       | <b>Топография</b>   | 8                            | 4                                  | 4  | -           |
| 2.       | <b>Туристские узлы</b>                                    | 14                           | 2                                  | 10   | 2           |
| 3.       | <b>Техника пешеходного туризма</b>                        | 48                           | 2                                  | 32   | 14          |
| 4.       | <b>Спортивное ориентирование</b>                          | 14                           | 4                                  | 6  | 4           |
| 5        | <b>Основные приемы оказания первой доврачебной помощи</b> | 6                            | 2                                  | 4  | -           |
| 6.       | <b>Походы выходного дня</b>                               | 32                           | 4                                  | 22   | 6           |
| 7.       | <b>Спортивные походы</b>                                  | 18                           | 4                                  | 12   | 2           |
|          | <b>Заключительное занятие</b>                             | 2                            | 2                                  | -  | -           |
|          | <b>ИТОГО:</b>   | 144                          | 23                                 | 86   | 27          |

### СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Вводное занятие (2 ч).*

Цели и значение занятий туризмом и краеведением. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоёмов, на болоте. Нормы передвижения по дорогам. Правила обращения с огнём. Правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением. Правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста. Неписанные этические правила туристов: трудовая этика туриста, распределение общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к слабым и отстающим в походе, поведение у вечернего костра и за

столом, отношение к памятникам истории и культуры, отношение к пожилым людям и тимуровская работа, отношение к природе.

### **Раздел 1. Топография - 8 часов**

*Теория – 4 ч.*

Топографические карточки и топографические знаки. Чтение топографических карточек, схем. Виды топонимов. Техника измерения высоты местности, определения склона и его высоты, измерения расстояния по карточкам согласно масштабам.

*Практика – 4 ч.*

Работа карточками. Рисование топонимов. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояния до недоступных предметов. Топографическая съёмка местности.

### **Раздел 2. Туристские узлы - 14 часов**

*Теория – 2 ч*

Узлы и их применение в туризме. Виды узлов для связывания веревок одного диаметра и узлов для самостраховки: прямой, проводник, двойной проводник, восьмёрка, прусик, булинь, ткацкий, встречный, шкотовый, схватывающий, грейпвайн и т. п.

*Практика – 10 ч.*

Отработка навыков завязывания туристских узлов.

*Диагностика – 2 ч.*

Зачет. Вязание узлов.

### **Раздел 3. Техника пешеходного туризма - 48 часов**

*Теория: 2 ч.*

Спортивное туристское снаряжение. Правила страховки и самостраховки.

Техника преодоления препятствий. Понятия: траверс, альпеншток, горизонтальный и вертикальный маятник. Способы подъема и спуска по склону по перилам. Виды переправ: навесная, переправа по параллельным перилам, по бревну; переправы с самонаведением и снятием перил.

*Практика – 32 ч*

Практические занятия по преодолению препятствий. Выполнение приемов техники пешеходного туризма 1-2 класса: имитация прохождения траверса склона с альпенштоком; выполнение вертикального маятника; переправа по верёвке с перилами (параллельные перила); подъём по склону по перилам спортивным способом; спуск по склону по перилам спортивным способом; подъём по склону по судейским перилам с самостраховкой; навесная переправа.

*Диагностика -14 ч.*

Соревнования по технике пешеходного туризма в закрытых помещениях и естественных природных условиях.

### **Раздел 4. Спортивное ориентирование - 12 часов**

*Теория – 4 часа*

Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды и обуви. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды спортивного снаряжения. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша. Техника ориентирования. Техника измерения расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Спортивный компас. Приёмы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Спортивные карты. Технические приёмы: азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

*Практика – 6 часа*

Практикум по спортивному ориентированию, выполнению измерения расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Отработка технических приемов

пользования спортивным компасом и спортивной картой с целью определения сторон горизонта, точки стояния, направлений движения по азимуту по объектам местности; линейного и точечного ориентирования.

*Диагностика – 4 часа*

Соревнования по спортивному ориентированию.

## **Раздел 5. Оказание доврачебной медицинской помощи - 6 часов**

*Теория – 2 ч*

Техника измерения температуры, пульса. Техника выполнения согревающих процедур (с использованием компресса, грелки), охлаждающих процедур (с использованием компресса, пузыря со льдом). Техника оказания помощи при переломах, ранах, кровотечениях. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин. Техника иммобилизации пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Техника изготовления средств транспортировки.

*Практика - 4 ч.*

Измерение температуры, пульса.

Наложение шин

Изготовление носилок для пострадавшего из подручных материалов.

Изготовление средств для транспортировки. Транспортировка пострадавшего.

## **Раздел 6. Походы выходного дня - 32 часов**

### **6.1. Организация туристского быта. Привалы. Теория - 4 ч.**

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в пешеходном туризме в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия. Организация ночлега в населенном пункте: наличие договоренности, место для ночлега, организация питания, сушка личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями. Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды. Организация туристского быта в лагере, на слете, соревнованиях. Техника строительства простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде и мытья посуды и др.

### **6.2. Совместная подготовка к походу. Практика -(4 ч.)**

Подготовка и ремонт туристского снаряжения. Составление меню.

### **6.3. Организация и проведение походов – 24 часа**

*Практика – 18 ч.*

Отработка навыков организации туристского быта, ориентирования, техники пешеходного туризма

*Диагностика – 6 ч.*

## **Раздел 7. Спортивные походы - 18 часов**

### **7.1. Освоение теоретического минимума – 4 ч.**

Пешеходный, лыжный, горный, водный спортивные походы, комбинация. Организация ночлегов. Протяжённость спортивных походов, локальные и протяжённые препятствия, категории сложности спортивных походов. Принципы комплектования группы и требования к участникам спортивных походов. Ориентирование на маршруте. Хронометраж на маршруте. Подведение итогов похода, подготовка фотоотчёта.

### **7.2. Совместная подготовка к походу –(2 ч.)**

Подготовка и ремонт туристского снаряжения. Составление меню.

### **7.3. Организация и проведение похода – 12 часов**

*Практика – 10 ч.*

Отработка навыков организации туристского быта, ночлега, ориентирования, техники пешеходного туризма

*Диагностика- 2 ч.*

**Заключительное занятие – 2 ч.**

**По завершению начальной ступени обучающиеся должны**



**знать:**

- правила поведения в природе, вопросы экологии, туризма; • основы туристской техники;
- основы топографии и ориентирования;

**уметь:**

- оказывать первую помощь;
- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать несложные естественные препятствия.
- преодолевать различные естественные и искусственные препятствия, владеть приемами самостраховки;
- правильно применять 10-15 узлов.

На основной ступени обучения происходит углубленное изучение разделов программы, повышается классность дистанций (усваиваются приемы техники пешеходного туризма 3-4 класса и в связках). Выполняются в основном спортивные (степенные) походы с ночевкой. Используют полученные навыки по вязке узлов для организации туристской полосы препятствий и наведения перил.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-й год обучения

| №<br>п/п | Название разделов   | Общее<br>количество<br>часов | Часы<br>ауди-<br>торных<br>занятий | Часы<br>внеаудиторных<br>активных<br>занятий | Диагностика |
|----------|---|------------------------------|------------------------------------|--|-------------|
|          | <b>Вводное занятие</b>                                    | 2                            | 2                                  | -  | -           |
| 1.       | <b>Топография</b>   | 8                            | 4                                  | 4  | -           |
| 2.       | <b>Туристские узлы</b>                                    | 14                           | 2                                  | 10   | 2           |
| 3.       | <b>Техника пешеходного туризма</b>                        | 48                           | 2                                  | 32   | 14          |
| 4.       | <b>Спортивное ориентирование</b>                          | 14                           | 4                                  | 6  | 4           |
| 5        | <b>Основные приемы оказания первой доврачебной помощи</b> | 6                            | 2                                  | 4  | -           |
| 6.       | <b>Походы выходного дня</b>                               | 32                           | 4                                  | 22   | 6           |
| 7.       | <b>Спортивные походы</b>                                  | 18                           | 4                                  | 12   | 2           |
|          | <b>Заключительное занятие</b>                             | 2                            | 2                                  | -  | -           |
|          | <b>ИТОГО:</b>   | 144                          | 23                                 | 86   | 27          |

### СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Вводное занятие (2 ч).*

Цели и значение занятий туризмом. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоёмов, на болоте. Нормы передвижения по дорогам. Правила обращения с огнём. Правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением. Правила общения с местными жителями; правила

гигиены туриста. Неписанные этические правила туристов: трудовая этика туриста, распределение общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к слабым и отстающим в походе, поведение у вечернего костра и за столом, отношение к памятникам истории и культуры, отношение к пожилым людям и тимуровская работа, отношение к природе.

### **Раздел 1. Топография - 6 часов**

*Теория – 4 ч.*

Топографические карты и топографические знаки. Масштаб и легенда карты. Чтение топографических карт. Техника измерения высоты местности, определения склона и его высоты, измерения расстояния по картам согласно масштабам.

*Практика – 4 ч.*

Работа с картой: Рисование топонимов. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояния до недоступных предметов. Топографическая съёмка местности.

### **Раздел 2. Туристские узлы - 10 часов**

*Теория – 2 ч*

Узлы и их применение в туризме. Виды узлов для связывания веревок разного диаметра, для крепления за опору, для наведения перил и организации туристской полосы препятствий: двойной проводник, австрийский проводник, стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный, шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн и т. п. Техника наведения и снятия верёвочных перил для преодоления препятствий.

*Практика – 10 ч.*

Отработка навыков завязывания туристских узлов и наведения и снятия верёвочных перил для преодоления препятствий.

*Диагностика – 2 ч.*

Зачет. Вязка узлов.

*Практика – 32 ч*

Практические занятия по преодолению препятствий. Выполнение приемов техники пешеходного туризма 1-2 класса: имитация прохождения траверса склона с альпенштоком; выполнение вертикального маятника; переправа по верёвке с перилами (параллельные перила); подъём по склону по перилам спортивным способом; спуск по склону по перилам спортивным способом; подъём по склону по судейским перилам с самостраховкой; навесная переправа.

### **Раздел 3. Техника пешеходного туризма - 48 часов**

*Теория: 2 ч.*

Спортивное туристское снаряжение. Правила страховки и самостраховки.

Техника преодоления препятствий. Техника выполнения подъема по вертикальной веревке без опоры, подъема и спуска по наклонным перилам, прохождения дистанции в связках. Способы подъема и спуска по склону по перилам. Виды переправ: навесная, переправа по параллельным перилам, по бревну; переправы с самонаведением и снятием перил.

*Практика – 32 ч*

Выполнение приемов техники пешеходного туризма 3-4 класса и в связках. Практические занятия по преодолению препятствий. Выполнение вертикального маятника. Переправа по верёвке с перилами (параллельные перила). Подъём по склону по перилам с самостраховкой. Спуск по склону по перилам с самостраховкой. Наклонная навесная переправа. Переправы с самонаведением и снятием перил.

*Диагностика -14 ч.*

Соревнования по технике пешеходного туризма в закрытых помещениях и естественных природных условиях.

#### **Раздел 4. Спортивное ориентирование -12 часов**

*Теория – 4 часа*

Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды спортивного снаряжения. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша. Техника ориентирования. Техника измерения расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Спортивный компас. Приёмы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту.

Техника определения и контроля направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности. Спортивные и топографические карты. Технические приёмы: азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

*Практика – 6 часа*

Практикум по спортивному ориентированию, выполнению измерения расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Отработка технических приемов пользования спортивным компасом и картой с целью определения сторон горизонта, точки стояния, направлений движения по азимуту по объектам местности; линейного и точечного ориентирования.

*Диагностика – 4 часа*

Соревнования по спортивному ориентированию.

#### **Раздел 5. Оказание доврачебной медицинской помощи - 6 часов**

*Теория – 2 ч*

Техника измерения температуры, пульс. Техника выполнения охлаждающих процедур (с использованием компресса, пузыря со льдом). Техника оказания помощи при переломах, ранах, кровотечениях. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин. Техника иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Техника изготовления средств транспортировки.

*Практика - 4 ч.*

Измерение температуры, пульса.

Наложение шин

Изготовление и вязка носилок для пострадавшего из жердей и веревки. Транспортировка пострадавшего.

#### **Раздел 6. Походы выходного дня - 12 часов**

##### **6.1. Совместная подготовка к походу –(2 ч.)**

*Практика*

Подготовка и ремонт туристского снаряжения. Составление меню.

##### **6.2. Организация и проведение походов – 10 часов**

*Практика – 5 ч.*

Отработка навыков организации туристского быта, ориентирования, техники пешеходного туризма

*Диагностика – 5 ч.*

#### **Раздел 7. Спортивные походы - 38 часов**

##### **7.1. Освоение теоретического минимума – 2 ч.**

Пешеходный, лыжный, горный, водный спортивные походы, комбинация. Организация ночлегов. Протяжённость спортивных походов, локальные и протяжённые препятствия, категории сложности спортивных походов. Принципы комплектования группы и требования к участникам спортивных походов. Ориентирование на маршруте. Хронометраж на маршруте. Маршрутно-квалификационная комиссия, маршрутная книжка и маршрутный лист, отчёт о спортивном походе в МКК. Спортивные значки и раз-

ряды. Подведение итогов похода, подготовка фотоотчёта, технического описания маршрута.

## **7.2. Организация и проведение похода – (36 ч.)**

*Практика – 30 ч.*

Отработка навыков организации туристского быта, ночлега, ориентирования, техники пешеходного туризма

*Диагностика- 6 ч.*

**Заключительное занятие – 2 ч.**

**По завершении основной ступени обучающиеся должны**

**знать:**

- основные разделы программы;
- классификацию и разрядные нормативы спортивного туризма и ориентирования;
- порядок организации и проведения многодневных походов;

**Уметь:**

- преодолевать различные естественные и искусственные препятствия более сложного класса дистанции
- владеть приемами страховки и самостраховки, наведения туристской полосы препятствий;
- оказывать первую помощь.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

В целях эффективности организации образовательной деятельности педагогом могут быть использованы межпредметные связи с другими образовательными областями такими как география (работа с картами, определение азимута), биология (правила личной гигиены, охрана окружающей среды, первая медицинская помощь), ОБЖ (способы автономного выживания человека в природе).

Для реализации программы «Туризм» применяются методы общей педагогики, в частности методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы).

А также применяются различные педагогические методы по форме взаимодействия: фронтальный, групповой, индивидуальный и круговой.

Фронтальный метод характеризуется выполнением всем составом группы одного и того же задания.

Групповой метод предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий.

Индивидуальный метод заключается в том, что учащимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно.

Круговой метод предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий на специально подготовленных местах («станциях»).

Наглядные пособия:

- различные типы карт: спортивные, топографические, схемы.
- учебные таблицы, разномасштабные географические карты, спортивные карты;
- иллюстрации, рисунки по темам: «Виды экстремальных ночлегов», «Костры» и

т.д.

- фотоснимки, сделанные во время занятий и походов.

Информационно-коммуникативные средства: видеofilmы по разделам курса,

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Учебные занятия должны проходить в спортивном зале, оборудованном для прохождения туристской полосы препятствий.

Рекомендуемое оборудование для занятий кружка:

1. Рюкзаки – 15 шт.
2. Коврики туристические - 15 шт.
3. Спальники – 15 шт.
4. Палатки – 3-4 шт.
5. Палатка «Зима» - 1
6. Дно для палатки - 1
7. Туристская печка – 1
8. Индивидуальные спасательные средства (ИСС) – 15 шт.
9. Блокировка для ИСС – 4 м \*15 шт.
10. Карабины – 40 шт.
11. Спусковое устройство – 15 шт.
12. Жумар – 15 шт.
13. Основная веревка – 120 м ( D= 10 см)
14. Репшнур (D= 6 мм)=50 м
15. Каска – 15 шт.
16. Тент – 1 шт.
17. Компас-15 шт.
18. Медицинская аптечка, перевязочные средства,
19. Комплект для приготовления пищи
20. Котелки – 2

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Большой энциклопедический словарь. – М., 1997.
2. Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 1998.
3. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2004.
4. Константинов Ю. С. Педагогика школьного туризма / Ю. С. Константинов, В. М. Куликов. — М., 2000.
5. 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.
6. Смирнов Д. В. Спортивный туризм: туристское многоборье / Д. В. Смирнов. — М., 2003. — 4.1. — Вып. 5.
7. Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учрежд. / А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, П.В.Ижевский; под общ. ред. А.Т.Смирнова. – 6-е изд. – М., 2006.
8. Шаповал Г. Ф. История туризма: Пособие. — Минск: Экоперспектива, 1999

### **Правила поведения в походе**

1. Вещь, положенная в рюкзак, на время похода перестаёт быть абсолютной частной собственностью. Приветствуется совместное пользование имуществом и умение отдать товарищу последнюю сухую рубашку.
2. В походе всё принадлежит всем и всё делится поровну. Осуждаются индивидуальные домашние пайки или междусобойчики.
3. Нежелательны индивидуальные покупки в попадающихся на пути населённых пунктах. Во-первых, не у каждого могут оказаться с собой карманные деньги, а имущественное неравенство в туристской группе крайне нежелательно. Во-вторых, это противоречит принципу автономности путешествия.
4. Рюкзаки девочек должны быть легче мальчишечьих. Основной груз общественного снаряжения должна взять на себя мужская часть группы. Желательно оказание помощи девочкам в облегчении их рюкзаков, в преодолении трудных участков пути, а также моральная поддержка. То же самое касается и помощи младшим членам туристской группы.
5. Обязательно благоустройство и поддержание чистоты всех посещаемых туристами природных и культурных объектов. Было бы хорошо не просто следить за собственной чистоплотностью, но и по возможности убирать чужой мусор.
6. Исключается вырубка для туристских нужд живых деревьев - использовать можно только хворост и сухостой. Походный костёр следует стараться разводить так, чтобы не повредить корни и ветви близлежащих деревьев и кустарников.
7. В походе приветствуется красивая и правильная речь. Ругань, грубость, пошлость, тюремный жаргон крайне нежелательны. Вступать в конфликты с местными жителями, отвечать грубостью на грубость, вести себя вызывающе запрещается.