

Управление образования администрации Верхнебуреинского  
муниципального района Хабаровского края  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр развития детей и юношества  
городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын»  
Верхнебуреинского муниципального района  
Хабаровского края

Рассмотрено на  
заседании НМС  
Протокол № 1  
06.09.2023 г

Утверждаю  
Директор ЦРТДиЮ  
Керн И.Ю.  
Приказ № 84 от 08.09.2023г  
МП



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа «Спортивный туризм»  
объединения туристический клуб «Янкан»  
туристско-краеведческой направленности  
Базовый уровень  
Возраст детей: 14-16 лет  
Срок реализации: 2 года**

Автор-составитель:  
Ковальчук А.В.,  
педагог дополнительного образования

п. Чегдомын, 2023 г.

ПО

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Постоянно возрастающие требования, предъявляемые обществом к личности, определяют спрос на образованного, компетентного человека, который может самостоятельно и ответственно принимать решения, способен не только освоить опыт старших поколений, но и обогатить его собственными творческими открытиями и практическими свершениями.

Проблема обучения в рамках средней общеобразовательной школы состоит в том, что она, нагружая учащихся массой предметных знаний, не в состоянии подготовить детей ко взрослой самостоятельной жизни, а именно, четкую ориентацию в современных жизненных ценностях, практическую подготовленность в решении реальных жизненных задач. В результате своей неосведомленности ребята часто оказываются совершенно беспомощными при столкновении с жизненными трудностями. Здесь наиболее важным моментом становится помощь в осознании проблем, стоящих перед молодым человеком, в совершенствовании его физических, коммуникативных, личностных и индивидуальных возможностей. Все это можно реализовать с помощью занятий туризмом.

Спортивный туризм является частью дополнительного образования детей, призванного обеспечить ребенку дополнительные возможности для духовного, интеллектуального и физического развития. В силу специфики этой деятельности появляется особая возможность содействия личностному самоопределению обучающихся, их адаптации к жизни в динамично меняющемся обществе, приобщения к здоровому образу жизни.

Занятия спортивным туризмом приучают детей к новым, интересным формам активного отдыха, наряду с этим воспитываются чувства коллективизма и взаимопомощи, ответственности за общее дело.

### **Нормативно-правовая база:**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ).
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Положение о ДОП, реализуемых в Хабаровском крае (Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 26.09.2019 № 383П)
7. Устав ЦРТДиЮ

**Программа** объединяет различные виды туризма (пешеходный, водный, лыжный), спортивное ориентирование и краеведение. Такое разнообразие форм занятости отвечает современным потребностям учащихся и позволяет сохранять контингент обучающихся на протяжении всего периода обучения. Основное назначение программы – расширение возможностей обучающихся для их саморазвития и полноценной социализации.

**Педагогическая целесообразность:** программа направлена на приобретение учащимися основных знаний о родном крае, технике и тактике спортивной дисциплины «Дистанция - пешеходная» и пешего, лыжного, водного маршрутов, ориентировании на местности, оказании первой доврачебной помощи пострадавшим.

Данная программа способствует определению подростков в будущей профессии, например: спортсмен, военнослужащий, спасатель, спортивный инструктор, педагог и др.

Обучение по программе «Спортивный туризм» даёт возможность детям получить спортивные разряды, звание «Юный турист России», «Турист России», справки о прохождении категорийных маршрутов, которые, в свою очередь, способствуют поступлению в спортивные, военизированные и другие ВУЗы.

**Адресат программы:** программа рассчитана на детей и подростков в возрасте 14-16 лет. У обучающихся по программе должен быть медицинский допуск к занятиям физической культуры и спорту. Для участия в туристических слётах и походах должна быть прививка от клещевого энцефалита.

**Срок реализации программы – 2 года**

**Объём программы и режим работы:**

Период	Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю	Количество недель	Количество часов в год
1 год обучения	3 часа	3	9	36	324
2 год обучения	3 часа	3	9	36	324
Итого по программе					648

**Цель программы** – формирование базовых знаний, умений и навыков спортивного туризма, приобщение к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

- научить тактике и технике прохождения пешеходных дистанций (индивидуальное прохождение, в связке, группой);
- дать знания, умения и навыки в прохождении туристических маршрутов;
- научить действовать в роли наставника, руководителя, исследователя.
- развивать мыслительную деятельность: наблюдение, сравнение, оценка, воображение, планирование, прогнозирование и т.д.;
- воспитать морально-волевые качества и эстетические чувства личности, самостоятельность, ответственность, патриотизм.

**Основные принципы обучения:**

- принцип сознательности и активности;
- наглядности;
- систематичности и последовательности;
- от простого к сложному;
- доступности;
- научности;
- связи теории с практикой.

Реализация данной программы способствует общекультурному развитию ребенка. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности является модифицированной и составлена на основе программ:

- «Юные инструкторы туризма» Маслов А.Г., Москва, ЦДЮТиК, 2002г.
- Программа дополнительного образования «инструктор детско-юношеского туризма», Илясов С.С. ГОУДО «Центр туризма и краеведения», г. Чита, 2005.
- Дополнительная общеобразовательная программа «Туристское многоборье», Патрина С.С. МБОУ ДО ЦРТДиЮ, п.Чегдомын, 2014.
- «Самоучитель по спортивному туризму» Скопина С.Ю., г. Киров, МОУ ДОД ЦДЮТЭ, 2008.

- «Спортивно-массовый туризм» Поплёвко А.В., МОУ ДОД ЦДиЮТиЭ г. Брянск, 2011.

Помимо основных часов каждого года обучения программа предусматривает дополнительное время для участия в степенных и категорийных походах в период летних каникул.

**Отличительной особенностью** данной дополнительной общеобразовательной программы:

1. объединение разных видов туристической деятельности: спортивное ориентирование, водный туризм, пешеходный и лыжный туризм;
2. региональный компонент программы: изучение географических особенностей пешеходных и водных маршрутов Верхнебуреинского района.

#### **Ожидаемый результат.**

По окончании двухлетнего обучения обучающиеся будут знать:

- основы туристического быта;
- технику и тактику прохождения пеших, водных и лыжных походов;
- способам ориентирования на местности по карте, компасу и без них;
- виды туристических узлов;
- виды туристических и таёжных костров;
- технику прохождения дистанции пешеходной I, II и III класса;
- виды классических и коньковых лыжных ходов;
- основы гигиены в походе и на занятиях;
- способы оказания первой доврачебной помощи при различных видах травм;

Будут уметь:

- самостоятельно организовать туристический бивуак (выбор места, разжигание костра, установка палаток, приготовление пищи);
- ориентироваться по сторонам горизонта, по компасу, карте и без них;
- читать карты, ориентироваться на местности, двигаться по легенде;
- упаковывать продукты для транспортировки;
- вязать туристические узлы;
- разрабатывать туристические маршруты (маршрутную книжку для походов);
- разжигать и использовать типы костров в различных климатических условиях.
- проходить дистанцию пешеходную I, II и III класса в индивидуальном прохождении и связке;
- преодолевать естественные препятствия в условиях пешего, водного и лыжного походах;
- ходить классическими и коньковыми видами лыжных ходов;
- оказывать первую доврачебную помощь.

#### **Учебный план**

##### **(1-й год обучения)**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы туристской подготовки	68	20	48	Походы туристические слёты

<b>2</b>	Спортивный туризм «Дистанция – пешеходная»	78	24	54	Соревнования, туристические слёты
<b>3</b>	Лыжная подготовка	50	22	28	Походы
<b>4</b>	Топография и ориентирование	24	12	12	Походы, туристические слёты
<b>5</b>	Водный туризм.	52	14	38	Походы
<b>6</b>	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	18	8	10	Походы, туристические слёты
<b>7</b>	Краеведение.	18	6	12	Походы, туристические слёты
<b>8</b>	Общая и специальная физическая подготовка	16	6	10	соревнования
<b>9</b>	Воспитательные мероприятия	18	-	<b>18</b>	Походы, соревнования, туристические слёты
	<b>Итого</b>	<b>324</b>	<b>106</b>	<b>218</b>	

## Содержание программы.

### (1-ый год обучения).

#### 1. Основы туристской подготовки (68 часов).

##### 1.1. Туризм. Туристские путешествия, история развития туризма. Законы, правила, традиции.

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», Турист России. Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

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

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

### **1.2. Личное и групповое снаряжение в походах**

Перечень личного снаряжения, требования к нему. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Типы рюкзаков, спальных мешков, туристических ковриков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

Перечень группового снаряжения, правила эксплуатации его. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы, костровой тент. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

**Практические занятия:** Укладка рюкзаков, подбор снаряжения антропометрическим и возрастным данным. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

### **1.3. Туристические узлы**

Типы узлов и их назначение. Узлы для связывания веревок одинакового диаметра. Узлы для связывания веревок разного диаметра. Узлы для обвязки. Узлы проводники. Вспомогательные узлы. Узлы для крепления веревки на опоре.

**Практические занятия:** вязка узлов, применение их на занятиях, туристических слётах и в походах.

### **1.4. Костры. Виды костров.**

Классификация костров: костры для обогрева, сушки, приготовления пищи. Виды костров: колодец, шалаш, звёздочка, таёжные костры, полевой, камин и др. Костровые принадлежности. Костровой, дежурные по кухне. требования безопасности при обращении с огнём.

Выбор места для костра, способы розжига костров в различных погодных условиях. Установка печи в зимней палатке, растопка печи, дежурства ночью.

### **1.5. Туристские должности в группе**

Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

**Практические занятия.** Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

### **1.6. Организация походного быта.**

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий: климатические условия, географическое расположение (рельеф местности), физическое состояние участников и т.п.

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

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

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Правила хранения, использование и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила купания.

**Практические занятия.** Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

### **1.7. Питание в туристском походе**

Сбалансированное питание в многодневном походе. Составление меню, списка продуктов. Закупка продуктов. Фасовка, упаковка, укладка продуктов и переноска их в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

**Практические занятия.** Составление меню и списка продуктов для многодневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### **1.8. Организация и подготовка к походу, техника движения группы в походе.**

Определение цели и района похода. Изучение района похода. Подготовка маршрутного листа или маршрутной книжки, составление нитки маршрута на карте. План-график движения. Распределение должностных обязанностей в группе. Подготовка личного и группового снаряжения

Правила и порядок движения группы на маршруте. Режим движения ходового дня, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе.

Естественные препятствия в походе, способы их преодоления. Организация переправы вброд, преодоление перевалов, движение по заболоченной местности, движение по каменистым косам рек, движение через густую кустарниковую растительность в лесу. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности. Преодоление заломов, валежника, буреломов.

**Практические занятия.** Разработка маршрута многодневного похода. Составление нитки движения маршрута. Составление плана-графика движения в многодневном походе. Подготовка личного и группового снаряжения. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

### **1.9. Туристские слеты и соревнования**

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация туристического слета, главная судейская коллегия, участники. Подготовка положения о слете и соревновании, условия проведения. Выбор места проведения, размещение участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация о соревнованиях, мандатная комиссия. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения, дистанций соревнований.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

**Практические занятия.** Участие в туристских слётах.

### **1.10. Пеший двухдневный туристический поход 1 степени**

Организация и проведение пешего двухдневного туристического похода первой степени в период осенних каникул.

## **2. Спортивный туризм «дистанция – пешеходная» (78 часов)**

### **2.1. Индивидуальные страховочные системы (ИСС).**

Виды ИСС: цельные и состоящие из отдельных частей (беседка, грудной пояс). Способы блокировки ИСС. Узлы, применяемые для блокировки ИСС. Точки крепления на ИСС, где прикрепляются средства подъёма (зажим), средства спуска (фрикционное спусковое устройство) по верёвкам, средства подвески на навесной переправе (блок-ролик), личная самостраховка, страховка и сопровождение.

### **2.2. Экипировка спортсмена.**

Требования к спортивной одежде туриста при работе с верёвками: футболка с длинными рукавами, трико, кроссовки, перчатки, каска (виды касок).

Спортивная одежда для тренировок в зимнее время на улице, на занятиях по лыжной подготовке.

Спортивная одежда на туристических слётах в условиях природной среды.

### **2.3. Верёвки, классификация туристических верёвок.**

Виды верёвок: статическая и динамическая. Их применение: для организации страховки, перил и сопровождения применяются верёвки не менее 10 мм. Применение верёвок меньшего диаметра. Максимальная нагрузка верёвок различного диаметра. Применение сдвоенной верёвки

Требования безопасности для использования верёвок, их прочность и осмотр внешнего вида (без повреждений оплётки и прядей).

### **2.4. Особенности дистанций 1 и 2 класса на искусственном рельефе.**

Изучение дистанций 1 и 2 класса, их различие. Наведение перил: навесная переправа, спуск по перилам, подъём по стенду с зацепами, подъём по вертикальным перилам.

### **2.5. Преодоление навесной переправы.**

Разучивание, закрепление, совершенствование преодоления навесной переправы. Учёт знаний, умений и навыков, показателей контрольных тестов.

### **2.6. Спуск по перилам с фрикционным спусковым устройством (ФСУ).**

Разучивание, закрепление, совершенствование преодоления спуска по перилам. Учёт знаний, умений и навыков, показателей контрольных тестов.

### **2.7. Подъём по перилам с зажимом (жумар).**

Разучивание, закрепление, совершенствование преодоления подъёма по перилам. Учёт знаний, умений и навыков, показателей контрольных тестов.

### **2.8. Подъём по стенду с зацепами свободным лазанием.**

Разучивание, закрепление, совершенствование преодоления подъёма по стенду с зацепами свободным лазанием. Учёт знаний, умений и навыков, показателей контрольных тестов.

### **2.9. Блок: преодоление навесной переправы и спуск по перилам в связке.**

Разучивание, закрепление, совершенствование преодоления блока навесной переправы и спуска по перилам в связке. Учёт знаний, умений и навыков, показателей контрольных тестов.



**2.10. Блок: подъём по стенду с зацепами свободным лазанием и спуск по перилам в связке.**

Разучивание, закрепление, совершенствование преодоления блока подъём по стенду с зацепами свободным лазанием и спуск по перилам в связке. Учёт знаний, умений и навыков, показателей контрольных тестов.

**2.11. Блок: подъём по перилам с зажимом, спуск по навесной переправе в связке.**

Разучивание, закрепление, совершенствование преодоления блока подъём по перилам с зажимом, спуск по навесной переправе в связке. Учёт знаний, умений и навыков, показателей контрольных тестов.

**2.12. «Дистанция - пешеходная» 1- 2 класс, индивидуальное прохождение и в связке.**

Контрольный учёт индивидуального прохождения «Дистанция - пешеходная» 1 класс, и в связке.

**2.13. Соревнования по спортивному туризму на искусственном рельефе, «дистанция – пешеходная» 1-2 класса, индивидуальное прохождение, связка.**

**3. Лыжная подготовка (50 часов).**

**3.1. Теоретическая подготовка.**

История развития лыжного спорта. Влияние лыжного спорта на здоровье человека. Правила хранения лыж и уход за ними. Правила поведения и техника безопасности при занятиях по лыжной подготовке.

**3.2. Инвентарь, обувь, одежда лыжника.**

Подготовка лыж. Подготовка спортивной одежды для занятий в природных условиях в зимний период. Подготовка к классическим лыжным ходам: имитационные движения (с нагрузкой, без нагрузки).

**2.3. Одновременный бесшажный ход.**

Разучивание и закрепление одновременного бесшажного хода.

**2.4. Одновременный одношажный ход.**

**2.5. Одновременный двухшажный ход.**

Разучивание и закрепление одновременного двухшажного хода.

**2.6. Попеременный двухшажный ход.**

Разучивание и закрепление попеременного двухшажного хода.

**2.7. Повороты в движении и на месте.**

Разучивание и закрепление техники поворотов во время ходьбы и на месте.

**3.8 Техника преодоления подъёмов.**

Разучивание и закрепление техник подъёмов «ёлочкой» и «лесенкой»

**3.9. Техника прохождения спусков и неровностей.**

Разучивание и закрепление техник прохождения спусков и неровностей: высокая, основная (средняя), низкая стойки и стойка отдыха.

**3.10. Техника торможения.**

Разучивание и закрепление техник торможения плугом, полуплугом, падением.

### **3.11. Контрольное прохождение 3000 метров классическими лыжными ходами.**

Учёт знаний, умений и навыков классических лыжных ходов.

### **3.12. Проведение лыжного похода.**

Определение цели и маршрута похода. Подготовка лыж и снаряжения. Прохождение заданного маршрута, преодоление подъёмов, спусков и неровностей. Подведение итогов похода, составление отчета о походе, подготовка фотографий, видеофильма. Ремонт инвентаря.

## **4. Топография и ориентирование (24 часа).**

### **4.1 Топографические и спортивные карты.**

Топографические карты. Измерения расстояний и направления по карте. Чтение карты, условные обозначения. Изображение на карте основных групп местных предметов.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической. Масштабы спортивных карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

*Практические занятия.* Работа с картами, чтение карт и условных обозначений.

### **4.2. Масштаб.**

Классификация топографических карт. Масштаб карты, виды масштабов.

*Практические занятия:* определение масштаба карты.

### **4.3. Топографические знаки**

Условные и топографические знаки. Виды топографических знаков: масштабные, линейные, немасштабные. Местные предметы.

*Практические занятия.* Изучение топографических знаков.

### **4.4. Рельеф.**

Изображение рельефа на картах. Сечение рельефа, бергштрих. Горизонтالي основные, утолщённые, полугоризонтالي. Формы скатов и их характеристика. Способы определения крутизны скатов на карте.

*Практические занятия.* Определение рельефа на карте, крутизны скатов, высоты сечения.

### **4.5. Компас, работа с компасом.**

Основные направления на стороны горизонта: Север, Восток, Юг, Запад. Компас, правила обращения с компасом. Определение сторон горизонта. Ориентирование карты.

*Практические занятия.* Ориентирование карты по компасу.

### **4.6. Координаты и системы координат.**

Общие понятия о координатах и системах координат. Порядок определения координат различных систем.

*Практические занятия.* Определение широты и долготы.

## **5. Водный туризм (52 часа).**

### **5.1. Туристские возможности родного края для водных путешествий.**

Основные водоемы и реки района, края. Судоходность рек района. Реки горные и равнинные. Памятные места, экскурсионные объекты и заповедники. Рекомендуемые

маршруты водных походов, многодневных и категорийных водных путешествий по родному краю.

## **5.2. Особенности водного туризма. Подготовка к проведению водного маршрута.**

Подготовка и проведение похода. Специфика водных путешествий. Комбинированные походы. Сбор информации о районе путешествия. Общегеографические сведения о реках и озерах в районе путешествия. Степенные и категорийные походы, их различие. Разработка маршрута. Запасные варианты маршрута. Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе.

***Практические занятия.*** Составление плана подготовки путешествия, сбор информации о районе похода, разработка маршрута. Проверка умения плавать, контрольные выходы.

## **5.3. Снаряжение для водного путешествия.**

Виды туристских судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты. Их значение и конструктивные особенности. Устройство катамаранов. Подготовка и походное оборудование катамаранов. Нормы загрузки. Повышение плавучести катамаранов. Ремонтный набор для водного путешествия. Подбор личного снаряжения. Особые требования к одежде и обуви туриста-водника. Снаряжение для рыбной ловли. Особенности упаковки вещей и продуктов. Укладка груза и размещение людей на катамаране. Спасательные средства и их хранение.

***Практические занятия.*** Разборка и разборка катамаранов. Предпоходный профилактический ремонт.

## **5.4. Техника гребли на катамаране.**

Терминология гребли. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого. Техника гребли при тихом течении и в стоячей воде. Техника прохождения порогов. Техника прохождения естественных препятствий: (быстрина, мели, камни, топляки, заросли камыша, тростника, зарастающие водоемы, шиверы, перекаты, большие плесы, волны). Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход к берегу, высадка.

***Практические занятия.*** Тренировка в условиях природного полигона. Отработка элементов гребли, управление катамараном, выполнение различных маневров. Отработка техники преодоления препятствий.

## **5.5. Обеспечение безопасности в водном путешествии.**

Обязанности руководителя и участников путешествия в обеспечении безопасности. Правила поведения на катамаране. Применение спасательных средств. Значение сработанности группы и роль дисциплины. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Спасательные команды при прохождении препятствий. Правила купания в незнакомых водоемах.

***Практические занятия.*** Контрольный выход на воду. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий.

## **5.6. Режим и график движения на маршруте.**

Речная обстановка. График движения на маршруте. Распорядок дня. Комплектование экипажей. Походный порядок судов. Место руководителя при движении нескольких судов. Связь и сигнализация. Выбор линии движения в различных условиях плавания. Разведка пути. Движение при плохой видимости. Тактика прохождения препятствий.

***Практические занятия.*** Отработка умения выбирать линию движения в различных условиях плавания.

## **6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (18 часов).**

### **6.1 Личная гигиена, профилактика заболеваний.**

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Сущность закаливания. Роль закаливания в занятиях туризмом. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

*Практические занятия.* Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обувью.

### **6.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.**

Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Хранение и транспортировка аптечки. перевязочные и антисептические средства. Личная аптечка туриста.

### **6.3. Оказание первой доврачебной помощи.**

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при небольших травмах: мозоли, потёртости, ушибы, растяжения, вывихи, небольшие порезы. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых.

*Практические занятия.* Способы обеззараживания питьевой воды. Условное оказание первой помощи пострадавшему (определение травмы, практическое оказание помощи). Формирование походной медицинской аптечки.

### **6.4. Зелёная аптека - изучение флоры родного края.**

Изучение полезных лекарственных растений Дальнего востока, использование их в экстремальных ситуациях (в случае утраты или нехватки препаратов в походной аптечке). Изучение растений, которые можно употреблять в пищу.

## **7. Краеведение (18 часов)**

### **7.1. Родной край, его природные особенности.**

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Исторические сведения родного края. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

*Практические занятия:* Знакомство с картой своего края. Путешествия по карте. Проведение краеведческих викторин.

### **7.2. Туристские возможности края. Экскурсионные объекты.**

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

**Практические занятия:** Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

### 7.3. Охрана природы, общественно полезная работа в походе.

Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках.

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

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

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

## 8. Общая и специальная физическая подготовка (16 часов).

### 8.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.

Краткие сведения о строении человеческого организма. Опорно-двигательный аппарат. Внутренние органы человека: сердечно-сосудистая дыхательная, пищеварительная, нервная системы.

### 8.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм.

Врачебный контроль и самоконтроль. Антропометрические данные: вес, рост, динамометрия. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта. Здоровье и двигательная активность человека. Общие гигиенические требования к физическим упражнениям соответствующие полу, возрасту, состоянию здоровья, виду деятельности.

### 8.3. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка, как рост мастерства туристов. воспитание физических и специальных качеств: выносливость, скорость, ловкость, гибкость, сила, а также скоростная и силовая выносливость. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

**Практические занятия.** Развитие физических качеств достигаются посредством спортивных игр (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол) и специальных видов спорта (лёгкая атлетика, лыжный спорт).

## Учебный план

(2-й год обучения).

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Туристская подготовка, пешеходные маршруты	72	16	56	Походы, туристические слёты
2	Спортивный туризм. Дистанция пешеходная.	56	8	48	соревнования
3	Лыжная подготовка	62	16	46	Походы
4	Техника водного туризма	38	10	28	Походы
5	Топография и ориентирование	26	6	20	туристические слёты, походы
6	Обеспечение безопасности.	32	14	18	Походы
7	Общая и специальная физическая подготовка	22	6	16	соревнования
9	Воспитательные мероприятия	16	-	16	Походы, соревнования, туристические слёты
	<b>Итого</b>	<b>324</b>	<b>76</b>	<b>232</b>	

### Содержание программы.

#### (2-ой год обучения)

#### 1. Туристская подготовка, пешеходные маршруты (72 часа).

##### 1.1. Пешеходные маршруты

Виды пешеходных маршрутов. Степенные и категорийные маршруты, их особенность и различие (километраж, количество дней, количество препятствий). Определение препятствий на маршруте (локальные и протяжённые), и способы их преодоления. Географический коэффициент туристических маршрутов. Оценка трудности перевалов. Походная документация: маршрутный лист и маршрутная книжка, топографическая карта, походный дневник.

##### 1.2. Личное и групповое туристское снаряжение, для пешеходных походов.

Общие требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании. Страховочное снаряжение: страховочные системы, карабины, зажимы, спусковое устройство, верёвки. Палатки, рюкзаки, туристические коврики, спальные мешки. Одежда и обувь для пеших походов в летнее время и в холодное время года. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Сушка одежды и обуви в походе. Ремонтный набор, тент, костровые принадлежности: таганки, тросики, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода.

**Практические занятия:** Установка палаток, укладка рюкзаков, способы натягивания тента. Работа с топором и пилой. Ремонт личного и группового снаряжения, подготовка его к туристическому походу.

### **1.3. Организация бивуака.**

Общие требования к месту бивуака: безопасность, удобство, красота.

Удобство бивуака определяется: наличием дров, наличием питьевой воды, наличием, водоема, изолированность от посторонних, отсутствие комаров и других насекомых, наличие грибов, ягод, положение солнца и тени,

Безопасность бивуака: удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек от возможного затопления, удалённость от каменистых склонов и гнилых деревьев.

Комфорт бивуака: продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях.

Типы костров и их назначение. Заготовка дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

**Практические занятия:** Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагерь. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров.

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

Организации туристского быта в зависимости от времени года, метеоусловий. Особенности бивака на дневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов, скамеек, навесов.

**Практические занятия:** Заготовка дров – работа с пилой и топором. Устройство лагерь на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений.

### **1.5. Подготовка к походу.**

Выбор района путешествия. Разработка маршрутного листа или маршрутной книжки. Определение нитки маршрута на карте. Запасные варианты маршрутов. Изучение сложных участков маршрутов и составление планов их преодоления. Аварийные выходы с маршрута

Составление плана подготовки путешествия участниками туристической группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

**Практические занятия:** Подготовка к походу.

### **1.6. Питание в туристическом походе.**

Расчет продуктов с учетом количества человек в группе и продолжительности похода. Сушеные и сублимированные продукты, консервированные и нескоропортящиеся продукты. Неприкосновенный запас продуктов на случай аварийного выхода и непредвиденных обстоятельств.

Возможности пополнения продуктов питания в пути: рыбалка, сбор грибов, ягод.

**Практические занятия:** Организация питания в походе, приготовление пищи на костре.

### **1.7. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий.**

Разведка пути и тактика прохождения протяжённых препятствий (стланик, болото, камни).

Локальные препятствия. Переправа реки вброд в зависимости от категории сложности (переправа способом «сцепка», переправа по навесным перилам и командной страховкой). Тактика преодоления перевалов первой и второй категории сложности.

**Практические занятия:** Организация и наведение верёвочных перил при прохождении локальных препятствий.

### **1.8. Туристские слеты и соревнования.**

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Подготовка и прохождение технических этапов «Дистанция – пешеходная» в условиях лесного полигона.

Соблюдение участниками соревнований мер безопасности при участии в туристских слетах. Правила проведения туристско-краеведческих слётов и соревнований. Виды соревнований: туристская полоса препятствий, ориентирование, краеведение, контрольный туристский маршрут (КТМ), конкурсы, туристские навыки и быт,

**Практические занятия.** Изучение положений и регламента соревнований по виду спорта «Спортивный туризм», условия проведения туристских слётов и соревнований «Дистанция пешеходная».

## **2. Спортивный туризм. Дистанция пешеходная (56)**

### **2.1. «Дистанция пешеходная» III класс, индивидуальное прохождение.**

Особые технические приёмы на этапах дистанции и уменьшение времени их прохождения. Старт – финиш. Разучивание, закрепление, совершенствование преодоления этапов дистанции. Учёт знаний, умений и навыков, показателей контрольных тестов.

Блок: навесная переправа – спуск. Наведение перил для вертикального спуска.

Блок: подъём по стенду с зацепами свободным лазанием – спуск. Наведение перил для спуска.

Блок: подъём – спуск по навесной переправе.

### **2.2. «Дистанция пешеходная» III класс, связка.**

Блок: навесная переправа – спуск. Наведение и сброс навесной переправы с применением верхней командной страховки. Наведение и сброс перил для спуска.

Блок: подъём по стенду с зацепами свободным лазанием – спуск. Применение верхней командной страховки на стенде со встёгиванием в проушины. Наведение и сброс перил для спуска.

Блок: подъём – параллельные перила – спуск. С применением верхней командной страховки.

### **2.3. Соревнования по спортивному туризму на искусственном рельефе, «дистанция – пешеходная» 2-3 класс, индивидуальное прохождение, связка.**

## **3. Лыжная подготовка (62 часов).**



### **3.1. Физиологические особенности лыжника.**

Биомеханика и анализ техники лыжных ходов. Автоматизм движения, прочность, устойчивость и вариативность двигательного навыка.

### **3.2. Повороты в движении и на месте. Техника преодоления подъёмов.**

Закрепление и совершенствование техники поворотов во время ходьбы и при спусках (переступанием, упором, полуплугом), повороты на месте в два шага и переступанием. Способы подъёмов «ёлочкой» и «лесенкой»

### **3.3. Техника прохождения спусков и неровностей. Техника торможения.**

Закрепление способов спусков: высокая, основная (средняя), низкая стойки и стойка отдыха. Торможение плугом, полуплугом, падением.

### **3.4. Классические лыжные ходы.**

Закрепление и совершенствование классических лыжных ходов.

### **3.5. Коньковые лыжные ходы.**

Разучивание и закрепление одновременного одношажного, попеременного двухшажного, одновременного двухшажного коньковых ходов. Применение полуконькового хода.

**3.6. Лыжные походы.** Совершенствование коньковых ходов в походах выходного дня. Учёт полученных знаний, умений и навыков в области туристической и лыжной подготовки в прохождении степенного лыжного похода.

## **4. Техника водного туризма (38 часов).**

### **4.1. Особенности водного туризма.**

Сбор информации о районе путешествия: характер рек, препятствия, гидрометеорологическая обстановка, подъезды, пункты связи и медицинской помощи. Разработка степенного водного маршрута. Поиск и изучение реки соответствующей сложности: протяжённость, глубина потока, препятствия, скорости течения. Составление нитки маршрута и графика движения на карте. Разработка маршрутного листа. Возможности радиальных пешеходных выходов. Запасные варианты маршрута. Содержание и календарь предпоходных тренировок. Формы отчетов.

*Практические занятия.* Сбор информации о районе путешествия. Разработка водного степенного маршрута. Подбор материалов к отчету о многодневном путешествии.

### **4.2. Топография и ориентирование в водных походах.**

Глазомерное изучение порога, определение его сложности и составление его схемы. Динамика речного потока. Характеристика долины реки, русла (продольный профиль, уклон, падение, извилистость). Ориентирование по карте при прохождении различных изгибов реки, определение своего места положения на карте.

Основные закономерности потока. Работа реки в отношении берега. Действие потока на плавущее тело.

*Практические занятия.* Тренировка управлением катамараном в условиях действия потока на него при различных скоростях и направлении течения.

### **4.3. Тактика водного путешествия.**

Построение продольного профиля маршрута. Внесение коррективов в план и график движения в зависимости от реальной обстановки. Выбор линии движения судов в различных условиях. Порядок движения при плохой видимости и в ночное время. Предварительный просмотр порогов и других сложных участков. Тактические приемы прохождения их. Регулярное подведение итогов дня в группе (разбор пройденного пути и действий участников), планирование действий на следующий день пути.

**Практические занятия.** Предварительный осмотр сложных участков и оценка возможности прохождения препятствия.

## **5. Топография и ориентирование (26 часов).**

### **5.1. Ориентирование, измерение расстояний и углов на местности без карты.**

Измерение углов компасом, измерение расстояний на местности. Определение сторон горизонта: по компасу, по солнцу и часам, по небесным светилам, по признакам местных предметов.

**Практические занятия.** Ориентирование на местности без карты. Измерение пройденного расстояния в походе, на прогулке.

### **5.2. Приемы ориентирования на местности по карте.**

Ориентирование карты по линейному ориентиру. Ориентирование карты по направлению на ориентир. Ориентирование карты по направлению на стороны горизонта.

Способы определения своего места положения на карте, по ближайшим ориентирам, засечкой по местному предмету и обратной засечкой по трём предметам.

### **5.3. Азимут.**

Определение азимута на предмет, определение азимута по карте. Движение по азимуту, исходные данные для движения по азимуту.

Ориентирование с помощью навигационной аппаратуры.

## **6. Обеспечение безопасности (32 часа).**

### **6.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.**

Гигиена одежды и обуви. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность человека. Профилактика от клещевого энцефалита. Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение умственного и физического переутомления. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Профилактика простудных заболеваний и перегревов.

**Практические занятия.** Прохождение медосмотра. Ведение дневника самоконтроля.

### **6.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий.**

Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Конфликты в группе, способы их устранения.

Рассмотрение возможных несчастных случаев и аварий в туристических походах. Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий. Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра.

### **6.3. Первая доврачебная помощь.**

Кровотечение: артериальное, венозное, капиллярное, внутренние их признаки. Способы остановки кровотечения.

Переломы конечностей: виды переломов, их признаки, способы наложения шины.

Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника, лица и шеи, перелом ключицы, ребер.

Ожоги, виды ожогов, первая доврачебная помощь при ожогах.

Переохлаждение, признаки и доврачебная помощь при переохлаждении.

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего.

**Практические занятия.** Отработка приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, способы транспортировки.

## 7. Общая и специальная физическая подготовка (22 часа).

### 7.1. Общая физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для безаварийного прохождения туристских маршрутов. Развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения в годовом цикле. Индивидуальные ежедневные занятия физической культурой членов группы.

**Практические занятия.** Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

### 7.2. Специальная физическая подготовка.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы, скоростной и силовой выносливости. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

**Практические занятия.** Бег на скорость на дистанции 100, 200, 1000 м. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие скорости. Упражнения для развития силы. Упражнения на развитие гибкости. Эстафеты. Сдача контрольных нормативов.

### Воспитательные мероприятия:

Формы работы	Сроки	Социальные партнёры
<b>Дела (работа) в объединении</b>		
Поход	Ноябрь	
Поход	Март	
Поход	Июнь, июль	*РОО ФСТ ХК МКК
Туристический слёт	Сентябрь	
Соревнования	Декабрь	**РОО ФСТ ХК
Соревнования	Ноябрь	
Соревнования	Январь	**РОО ФСТ ХК
<b>Работа с родителями</b>		
Родительское собрание	Сентябрь, апрель	

\*Региональная общественная организация Федерация спортивного туризма Хабаровского края Маршрутно-квалификационная комиссия.

\*\* Региональная общественная организация Федерация спортивного туризма Хабаровского края

### **Методическое обеспечение.**

Учебно-тренировочные занятия содержат теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть занятия проводится с использованием следующих приемов: рассказ, беседа, объяснение в сочетании с демонстрацией наглядных пособий, работа с литературой.

Значительную роль в обучении играют методы стимулирующие интерес: игры, конкурсы, эстафеты.

В практическую часть занятий включены тренировки на высотах с использованием туристического снаряжения (карабины, зажимы, ФСУ, блок-ролики, индивидуальные страховочные системы) и участие в соревнованиях, а также участие в степенных и категорийных походах, где обучающиеся получают знания, умения и навыки самостоятельной организации туристического быта и преодоления естественных препятствий в природных условиях.

Зачетные соревнования проводятся по виду спорта «Спортивный туризм «Дистанция - пешеходная» I, II, и III классов в закрытых помещениях; в зимний период – лыжные походы; в теплое время года – туристический слет, летние пешие походы в горах. По водному туризму – водный маршрут по р.Ургал - для младших групп, для старших – сплав по р. Бурея.

### **Материально-техническое обеспечение:**

Туристическое снаряжение для пеших и зимних походов:

Палатка летняя - 4 шт., спальный мешок-одеяло - 12 шт., коврик пенополиуретановый - 12 шт., тент от дождя (солнца) — 1 шт., костровые принадлежности: топор, пила (ножовка), котлы, зимняя палатка - шатёр, переносная туристическая печь, 12 укомплектованных пар лыж, ремонтный набор, аптечка первой доврачебной помощи.

Для тренировок и соревнований по дисциплине «Дистанция - пешеходная»:

Верёвки: основная (11 мм) 100 м, 10 мм – 40м; вспомогательная (8 мм) 20 м, репшнуры (10 мм) 4 м. – 4 шт, карабины автомат - 21 шт, зажимы (жумары) – 6 шт, блок-ролики – 6 шт, ФСУ (восьмёрка) 6 шт, компас - 4 шт, каски – 5 шт.,

Туристическое снаряжение для водных маршрутов: катамараны 4 шт; весла -12 шт., спасательный жилет - 12 шт, каски - 12.

Дидактические материалы: схемы, карты, образцы вязания узлов, специальная литература.

### **Информационное обеспечение:**

1. Регламент проведения соревнований по спортивному туризму «Дистанция пешеходная», протокол от 23.03.2019;
2. Правила вида спорта «Спортивный туризм», пр. №571 от 22.06.2013;
3. Положение о Единой Всероссийской спортивной классификации, пр. №479 от 01.06.2017;
4. Положение о спортивных судьях, пр. №913 от 30.09.2015;
5. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ, «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
6. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России, М.:2001.

### **Кадровое обеспечение:**

Ковальчук Алексей Васильевич, педагог дополнительного образования, 1 квалификационная категория.

Маршанин Александр Валерьевич, педагог дополнительного образования, соответствие занимаемой должности.

### **Формы аттестации:**

Программа предусматривает контрольные проверки уровня физической подготовленности обучающихся, уровня специальных умений и навыков в области спортивного туризма. По окончании учебного года проводится итоговый контроль детей. Согласно Положению об итоговом контроле обучающихся, формой проведения итогового контроля может быть участие в соревнованиях, в зачётном категорийном походе. (Приложение 3).

### **Способы отслеживания полученных результатов:**

- личная книжка спортсмена-туриста;
- показатели соревнований;
- зачетные категорийные и степенные походы;
- опыт проведения самостоятельных мероприятий (соревнования, экскурсии, походы).

### **По итогам 1-го года обучения:**

Соревнования в закрытых помещениях «Дистанция пешеходная» 1-2 класс, индивидуальное прохождение, связка. Место проведения: р.п. Чегдомын ЦРТДиЮ, г. Хабаровск ЦТКиС.

Зимние лыжные походы выходного дня или в период весенних каникул маршрут 1-2 степени.

Летний пеший туристический поход 3 степени, Баджальский хребет.

Сплав по р. Ургал 1 степени.

### **По итогам 2-го года обучения:**

Соревнования в закрытых помещениях «Дистанция пешеходная» 3 класс, индивидуальное прохождение, связка. Место проведения: р.п. Чегдомын ЦРТДиЮ, г. Хабаровск ЦТКиС.

Зимние лыжные походы выходного дня или в период весенних каникул маршрут 2-3 степени.

Летний пеший туристический поход 1 категории сложности, Баджальский или Буреинский хребты.

Сплав по р. Буря 3 степени.

### **Формы предоставления результатов:**

Участие в соревнованиях: победы в соревнованиях, призовые места, прохождение дистанции в контрольное время, получение спортивных разрядов.

Участие в походах: сдача отчётов о прохождении туристических маршрутов в Маршрутно-квалификационную комиссию Хабаровского края, получение справки о прохождении категорийного похода. Участие в соревнованиях по маршрутам, получение спортивного разряда.

### Список литературы.

1. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для ин-тов и техникумов физической культуры. М.: ФиС, 1987.
2. Деминов А.А. Юные туристы-водники – программа для учреждений дополнительного образования. Хабаровск 2002г.
3. Константинов Ю.С., Слесарева Л.П. Туристско-краеведческая деятельность в школе: учебно-методическое пособие. – М.: ГОУМосгорСЮтур, 2011.
4. Курилова В.А. «Туризм». Учебное пособие для пединститутов. М., Просвещение, 1988.
5. Линчевский Э.Э. «Психологический климат в туристической группе» М., Физкультура и спорт, 1981.
6. Маслов А.Г Юные инструкторы туризма., М.ЦДЮТиК, 2002г.
7. Поплёвко А.В. «Спортивно-массовый туризм», МОУ ДОД ЦДиЮТиЭ г. Брянск, 2011.
8. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Скалолазание». – М.: Советский спорт, 2006.
9. Ривкин Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками: практическое пособие.- М.: АРКТИ, 2011 – 80 с.
10. Сотскова И.Г., Квашук П.В., Левочкина О.Е., Ланшаков В.В. Программа лыжные гонки, 2011. [festival.1september.ru](http://festival.1september.ru).
11. Юные туристы. Программа для внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1982.
12. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Письмо Минобрнауки России от 26.03.2016 № ВК-641/09)
13. Интернет ресурсы: Детский спорт в Тюмени – ГАУ ДОД ТО ОСДЮСШОР, [osdusshor.ru](http://osdusshor.ru)

#### Рекомендовано педагогам:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт – учебное пособие. М.: Издательский центр «Академия» 2000.
2. Верба И.А., Голицын С.М., Куликов В.М., Рябов Е.Г. «Туризм в школе: книга руководителя путешествия». М.: Физкультура и спорт 1983.

#### Рекомендовано обучающимся:

1. Никшин Л.Ф., Коструб А.А. «Туризм и здоровье». К.: Издательство «Здоровья» 1991.
2. Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжный спорт – учебник. М.: Издательство «Физическая культура» 2005.
3. Скопина С.Ю. «Самоучитель по спортивному туризму», г. Киров, МОУ ДОД ЦДЮТЭ, 2008.

**Календарный учебный график  
первого года обучения**

Месяц	Дата	Тема занятия	Форма проведения	Количество часов	Форма контроля	Примечание
<b>1. Основы туристской подготовки</b>				<b>68</b>		
сентябрь		Туристские путешествия, история развития туризма.	Теория практика	2		
сентябрь		Личное и групповое снаряжение в походах	Теория практика	6		
октябрь		Туристские узлы	Теория практика	6		
октябрь		Костры, виды костров.	Теория практика	6		
октябрь		Туристские должности в группе	Теория практика	2		
октябрь		Организация походного быта	Теория практика	4		
октябрь		Питание в туристическом походе	Теория практика	4		
октябрь		Организация и подготовка к походу, техника движения группы в походе	Теория практика	6		
сентябрь		Туристический слёт	практика	16		
ноябрь		Пеший, двухдневный туристический поход 1 степени	Теория практика	16		
<b>2. Спортивный туризм «Дистанция – пешеходная»</b>				<b>78</b>		
октябрь		Индивидуальные страховочные системы	Теория практика	8		
ноябрь		Экипировка спортсмена	Теория практика	6		
ноябрь		Верёвки классификация туристических верёвок.	Теория практика	2		
ноябрь		Особенности дистанций 1 и 2 класса на искусственном рельефе.	Теория практика	2		
ноябрь		Преодоление навесной переправы	Теория практика	8		
Ноябрь декабрь		Спуск по перилам с ФСУ	Теория практика	8		

декабрь		Подъём по перилам с зажимом	Теория практика	8		
декабрь		Подъём по стенду с зацепами свободным лазанием	Теория практика	8		
декабрь		Блок: преодоление навесной переправы и спуск по перилам в связке	Теория практика	6		
декабрь		Блок: подъём по стенду с зацепами свободным лазанием спуск по перилам в связке	Теория практика	6		
Декабрь январь		Блок: подъём по перилам с зажимом – навесная переправа в связке	Теория практика	6		
январь		«Дистанция - пешеходная» 1 класс, индивидуальное прохождение и в связке.	практика	2		
январь		Соревнования по спортивному туризму на искусственном рельефе, «дистанция – пешеходная» личная, связка 1 класса	практика	8		
<b>3. Лыжная подготовка</b>				<b>50</b>		
январь		Теоретическая подготовка. Правила поведения и техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	Теория	2		
январь		Инвентарь, обувь, одежда лыжника. Подготовка лыж. Подготовка к лыжным классическим ходам.	теория	4		
январь		Одновременный бесшажный ход	Теория практика	4		
январь		Одновременный одношажный ход	Теория практика	4		
январь		Одновременный двухшажный ход	Теория практика	4		
январь		Попеременный двухшажный ход	Теория практика	4		
февраль		Повороты в движении и на месте	Теория практика	4		
февраль		Техника преодоления подъёмов	Теория практика	4		
февраль		Техника прохождения спусков и неровностей	Теория практика	4		
февраль		Техника торможения	Теория практика	4		



февраль		Контрольное прохождение 3000 метров классическими лыжными ходами.	Теория практика	4		
март		Проведение лыжного похода	практика	8		
<b>4. Топография и ориентирование</b>				<b>24</b>		
февраль		Топографические и спортивные карты	Теория практика	4		
февраль		Масштаб	Теория практика	4		
март		Топографические знаки	Теория практика	4		
март		Рельеф	Теория практика	4		
март		Компас	Теория практика	4		
март		Общие понятия о координатах и системах координат	практика	4		
<b>5. Водный туризм.</b>				<b>52</b>		
март		Туристские возможности родного края для водных путешествий	Теория	6		
март		Особенности водного туризма. Подготовка к проведению водного маршрута	Теория	8		
март		Снаряжение для водного маршрута	Теория	8		
апрель		Техника гребли на катамаране	Теория	8		
апрель		Обеспечение безопасности в водном путешествии.	Теория	8		
апрель		Режим и график движения на маршруте.	Теория	14		
<b>6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>				<b>18</b>		
апрель		Личная гигиена, профилактика различных заболеваний	Теория	4		
апрель		Походная медицинская аптечка	Теория	4		
май		Оказание первой доврачебной помощи.	Теория	6		
май		Зелёная аптека - изучение флоры родного края	Теория	4		

<b>7. Краеведение.</b>			Теория	<b>18</b>		
май		Родной край, его природные особенности.	Теория	6		
май		Туристические возможности края. Экскурсионные объекты.	Теория	6		
май		Охрана природы. Общественно полезная работа в походе.	Теория	6		
<b>8.Общая и специальная физическая подготовка</b>				<b>16</b>		
май		Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Теория	2		
май		Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм.	Теория	2		
май		Специальная физическая подготовка	практика	12		
<b>Итого</b>				<b>306</b>		
<b>9. Воспитательные мероприятия</b>				<b>18</b>		

**Календарный учебный график  
второго года обучения**

Месяц	Дата	Тема занятия	Форма проведения	Количество часов	Форма контроля	Примечание
<b>1. Туристская подготовка, пешеходные маршруты</b>				<b>72</b>		
сентябрь		Пешеходные маршруты	Теория	8		
сентябрь		Личное и групповое туристское снаряжение, для пешеходных походов.	Теория практика	12		
октябрь		Организация бивуака	Теория практика	8		
октябрь		Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Теория практика	6		
октябрь		Подготовка к походу.	Теория практика	8		
октябрь		Питание в туристическом походе.	Теория практика	6		

октябрь		Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий.	Теория практика	8		
сентябрь		Туристские слеты и соревнования	Теория практика	16		
<b>2. Спортивный туризм. Дистанция пешеходная.</b>				<b>56</b>		
ноябрь		«Дистанция пешеходная» III класс, индивидуальное прохождение.	Теория практика	24		
ноябрь декабрь		«Дистанция пешеходная» III класс, связка.	Теория практика	24		
декабрь		Соревнования по спортивному туризму на искусственном рельефе, «дистанция – пешеходная» 2-3 класс, индивидуальное прохождение, связка.	Теория практика	8		
<b>3. Лыжная подготовка</b>				<b>62</b>		
февраль		Физиологические особенности лыжника	Теория практика	4		
февраль		Повороты в движении и на месте. Техника преодоления подъёмов	Теория практика	6		
февраль		Техника прохождения спусков и неровностей. Техника торможения	Теория практика	6		
февраль		Классические лыжные ходы	Теория практика	6		
февраль		Коньковые лыжные ходы	Теория практика	18		
март		Лыжные походы		22		
<b>3. Топография и ориентирование</b>				<b>26</b>		
декабрь		Ориентирование, измерение расстояний и углов на местности без карты.	Теория	8		
декабрь		Приемы ориентирования на местности по карте.	Теория	10		
декабрь		Азимут.	Теория практика	8		
<b>5 Техника водного туризма</b>				<b>38</b>		
март		Особенности водного туризма	Теория	14		

			практика			
		Топография и ориентирование в водных походах.	Теория практика	12		
		Тактика водного путешествия.	Теория практика	12		
<b>6 Обеспечение безопасности.</b>			<b>32</b>			
		Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	Теория			
		Техника безопасности при проведении туристских мероприятий.	Теория			
		Первая доврачебная помощь.	Теория			
<b>7 Общая и специальная физическая подготовка</b>				<b>22</b>		
		Общая физическая подготовка		8		
		Специальная физическая подготовка.		14		
<b>Итого</b>				<b>324</b>		
<b>8. Воспитательные мероприятия</b>				<b>16</b>		

**ПОЛОЖЕНИЕ ОБ ИТОГОВОМ КОНТРОЛЕ**  
 обучающихся объединения «Туристический клуб «Янкан»

Итоговый контроль обучающихся объединения туристический клуб «Янкан» рассматривается как неотъемлемая часть образовательного процесса, так как позволяет всем его участникам оценить реальную результативность их совместной деятельности.

**1. Цели и задачи:**

**Цель итогового контроля:**

- выявить уровень развития способностей и личностных качеств ребенка в соответствии с прогнозируемым итоговым результатом данной образовательной программой по спортивному туризму.

**Задачи итогового контроля:**

- определить уровень теоретической подготовки обучающихся в области физической культуры, туризма и спорта;
- выявить степень приобретённых умений и навыков на занятиях по спортивному туризму;
- проанализировать учебно-тематический план по программе «Спортивный туризм» за один учебный год;
- соотнести прогнозируемые и реальные результаты учебно-воспитательной работы;
- выявить причины, способствующие или препятствующие полноценной реализации образовательной программы;
- внести необходимые коррективы в содержание и методику образовательной деятельности объединения «Туристический клуб «Янкан»».

**2. Организация итогового контроля.**

Предусматривается систематическая контрольная проверка уровня физической подготовленности обучающихся, уровень специальных умений и навыков в области спортивного туризма. Итоговый контроль обучающихся в объединении туристический клуб «Янкан» проводится один раз, в конце учебного года.

Сроки проведения итогового контроля: апрель-май.

Форма проведения итогового контроля:

- соревнования;
- многодневные походы.

**3. Критерии оценки результатов итогового контроля:**

1. Теоретическая подготовка обучающихся объединения туристический клуб «Янкан».

- Знание истории развития туризма;
- знание влияния физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Закаливание организма;
- знание правил личной гигиены на тренировках и в походе. Причины травм и их предупреждение. Оказание первой медицинской помощи (до прибытия врача);
- знание правил поведения в лесу, у водоема, на болоте, в горах, безопасности на занятиях по лыжной подготовке, обеспечение безопасности в туристическом походе, в экстремальной ситуации;
- знание личного и группового снаряжения, его применение в походах, туристические должности в группе. Техника пешеходного похода;

- знание топографических карт и знаков, сторон горизонта и устройство компаса, способов ориентирования на местности.

2. Практическая подготовка обучающихся в детском объединении туристический клуб «Янкан».

- Умение размещать предметы в рюкзаке;
- умение преодолевать естественные препятствия: прохождение болота, переправа через реку, техника передвижения в лесной местности, подъёма в гору и техника спуска с горы;
- умение выбрать место для бивуака и его разбивка (установка палатки, натяжка тента, заготовка дров, разжигание костра, приготовление пищи на костре);
- умение обращаться с опасными инструментами (топор, пила, нож) и специальным снаряжением;
- умение ориентироваться на местности с помощью карты и компаса.

3. Личностное развитие обучающихся детского объединения туристический клуб «Янкан».

- Развитие выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы;
- проявление уважения друг к другу и взаимопомощи, взаимодействие и сотрудничество в коллективе, ответственность и дисциплинированность в походе;
- умение принимать правильное решение в сложных ситуациях, самостоятельно (без помощи педагога) выполнять действия связанные с туристско-бытовыми навыками;
- воспитание бережного отношения к природе, чувства ответственности за состояние окружающей среды;
- привитие здорового образа жизни;
- развитие памяти, внимания, мышления.

#### **4. Оценка, оформления и анализ результатов итогового контроля.**

Результаты итогового контроля обучающихся должны оцениваться таким образом, чтобы можно было определить:

1. насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы, каждым ребенком;
2. полноту выполнения образовательной программы;
3. обоснованность перевода воспитанника на следующую ступень обучения;
4. результативность самостоятельной деятельности ребенка в течение всего учебного года.

Конкретная форма оценки результатов итогового контроля в объединении туристический клуб «Янкан» определяется и обосновывается в его «Положении об итоговом контроле в соответствии со спецификой образовательной деятельности.

Результаты итогового контроля фиксируются в «Протоколе итогового контроля обучающихся детского объединения, который является одним из отчетных документов и хранится администрацией Центра.

Приложением к «Протоколу итогового контроля обучающихся детского объединения является программа ее проведения.

Результаты итогового контроля обучающихся детских объединений анализируются администрацией Центра совместно с педагогом по следующим параметрам:

1. Количество воспитанников (%):
  - полностью освоивших образовательную программу,
  - освоивших программу в необходимой степени,
  - не освоивших программу;

2.Количество воспитанников (%), переведенных или не переведенных на следующий год или ступень обучения;

- причины невыполнения детьми образовательных программ;
- необходимость коррекции программы.

### Описание уровней освоения программы

- **высокий уровень** - обучающийся овладел на 80–100% знаниями и умениями, предусмотренными программой за учебный год: участвует в соревнованиях по спортивному туризму и туристических слётах, занимает призовые места, самостоятельно проходит пешеходные и водные дистанции без подсказки педагога или судьи соревнований; принимает участие в степенных и категорийных походах, походах выходного дня, самостоятельно организывает бивуак, эффективно проходит естественные препятствия без помощи педагога, помогает другим участникам похода;
- **средний уровень** - объём усвоенных знаний, умений и навыков составляет 50–80%; участвует в соревнованиях по спортивному туризму и туристических слётах проходит пешеходные и водные дистанции с подсказкой педагога или судьи соревнований; принимает участие в степенных походах и походах выходного дня, проходит естественные препятствия с помощью педагога;
- **низкий уровень** - обучающийся овладел менее чем 50% знаний и умений: избегает участие в соревнованиях, туристических слётах и туристических походах, выполняет задания при поддержке педагога.

## ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ

итогового контроля обучающихся объединения туристический клуб «Янкан»

Название программы

Фамилия, имя, отчества педагога

№ группы

Форма проведения

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

№	Фамилия, имя обучающегося	Год обучения	Уровень усвоения (высокий, средний, низкий)		
			теория	практика	итого

По результатам итогового контроля \_\_\_\_\_ обучающихся переведены на следующий год обучения.

Подпись педагога \_\_\_\_\_

## СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ

итогового контроля обучающихся объединения туристический клуб «Янкан»

Название программы

Фамилия, имя, отчества педагога

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Группа (№)	Год обучения	Уровень усвоения (%)		
		высокий	средний	низкий

По результатам итогового контроля \_\_\_\_\_ обучающихся переведены на следующий год обучения.

Подпись педагога \_\_\_\_\_