МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет образования и науки Волгоградской области
Администрация Алексеевского муниципального района
МБОУ Алексеевская СШ

УТВЕРЖДЕНО
Директор:
_____
/С.В.Пригода/
от «31» августа 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная
программа
для детей 7-14 лет

«ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ»

Направленность: туристско-краеведческая

Срок реализации: 4 года
Разработчик: Серебренникова Ольга Сергеевна,
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Пешеходный туризм» разработана на основании современного законодательства в системе образования Российской Федерации.
Туризм предоставляет большие возможности для развития у обучающихся таких важных качеств, как наблюдательность, сообразительность, смелость, решительность. Позволяет овладеть навыками ориентирования на местности, приспособить организм к частой смене двигательной деятельности. Коллективность туризма способствует социально-психологической подготовке к походу.
Дополнительная общеобразовательная программа «Пешеходный туризм» способствует формированию общеобразовательных и специальных знаний, различных двигательных умений и навыков, укрепляет здоровье и также способствует разностороннему формированию личности.

Направленность программы - туристско-краеведческая.

Актуальность программы определяется возросшим интересом к туристской деятельности, патриотизму и изучению родного края.
Педагогическая целесообразность программы определяется социальной значимостью и направленностью на организацию социально полезной деятельности учащихся.

Особенности программы:
- программа «Пешеходный туризм» состоит из разделов, включающих первоначальные сведения по туризму, краеведению, топографии, ориентированию на местности, оказанию первой медицинской помощи;
- увеличение количества часов на проведение практической части занятий как в помещении, так и на воздухе, в том числе время на походы и экскурсии;
- программа «Пешеходный туризм» имеет сквозной характер и все темы просматриваются на протяжении всего цикла обучения;
- занятия носят преимущественно практический характер, лишь небольшая их часть проводится в форме лекций и бесед.

Программа рассчитана на обучающихся 7-14 лет, учитывает психофизиологические особенности, половые различия, интересы детей и потребности родителей в дополнительном образовании и социальном воспитании.
Минимальный состав группы: 1-й год обучения – 15 человек, 2-й год обучения – 12 человек, 3-й год обучения – 10 человек, 4-й год обучения – 10 человек. Обучающиеся должны пройти медицинский осмотр и получить разрешение от врача на участие в походах, соревнованиях.

Объем программы: 1-й год обучения – 144 часа; 2-ой и последующие- 216 часов.

Срок освоения программы 4 года.

Программа носит разноуровневый характер: 1-й год обучения - ознакомительный; 2-й-базовый; 3-й и 4-й - углубленный уровень.
Формы организации занятий: массовые (проведение коллективных творческих дел объединения, праздники, соревнования), групповые (походы), работа с родителями (родительские собрания, походы).

Занятия проводятся: 3 раза в неделю по 2 академических часа. Программа предполагает проведение одного многодневного похода в течение учебного года. При организации похода в план занятия могут входить различные темы, которые зависят от местом расположения, возраста детей и поставленной цели похода.

Основной **целью** обучения является разностороннее развитие личности ребенка, оздоровление его организма, развитие двигательных, волевых и психологических качеств через организацию туристско-краеведческой деятельности.

Задачи:
- обучение членов объединения навыкам медицинского самоконтроля, спасательных работ, оказанию первой медицинской помощи, действиям в экстремальных ситуациях;
- получение дополнительного образования в области туризма краеведения;
- развитие творческих способностей подростков и получение ими полезных практических навыков через организацию досуга;
- развитие организаторских способностей, навыков руководства коллективом;
- воспитание у детей бережного отношения к природе и историческим памятникам;
- воспитание общей (в том числе и экологической) культуры, эрудиции;
- вовлечение большого числа детей в занятия ориентированием и туризмом;
- создание социально-психологической атмосферы сотрудничества, взаимной поддержки;
- формирование любви к стране, краю, городу.

Новизна программы заключается в интеграции туризма, краеведения, активного отдыха, включает достаточно большой диапазон видов деятельности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
I год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение.	2	1	1	Беседа
2.	Основы туристско-спортивной подготовки.	62	17	45	Соревнование
3.	Краеведение.	40	8	32	Опрос, тестирование
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	20	4	16	Контрольное занятие
5.	Физическая подготовка.	20	1	20	Зачет
	Итого:	**144**	**30**	**114**	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
I год обучения

1.Введение

1.1. Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование.
Информация о работе кружка, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование.

2.Основы туристско-спортивной подготовки

2.1. ТБ в походе, на соревнованиях, на занятиях.
Дисциплина в походе и на практических занятиях – основа безопасности. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Организация самостраховки и взаимопомощь. Взаимоотношения туристов с местным населением.

Практика: Отработка техники преодоления естественных препятствий. Организация переправ с самостраховкой.

2.2. История развития туризма.

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития личности. Оздоровления, привитие самостоятельности и трудовых навыков. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный. Горный, водный и т.д. Характеристика каждого вида туризма. Понятие о спортивном туризме. Оздоровительный туризм.

2.3.Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для 1-3 дневного похода. Типы рюкзаков, спальных мешков. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для походов.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их значение, преимущества и недостатки. Походная посуда, топоры, пилы, ремонтный набор.

Практика: Укладка рюкзака, подгонка личного снаряжения. Работа с групповым снаряжением, его ремонт.

2.4.Организация туристического быта.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность привалов в походе, в зависимости от природных условий. Выбор места для привала.

Практика: Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря (выбор места для установки палаток, костра, определение места для забора воды и умывания, туалетов, мусорных ям). Установка палаток, размещение личного и группового снаряжения, предохранения палатки от намокания, проникновения насекомых. Типы и назначение костров. Правила разведения костра. Правила безопасности работы у костра.

2.5. Подготовка и проведение походов.

Определение целей, задач и выбор района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки к походу.

Изучение района похода, разработка маршрута, составление план-графика движения.

Составление меню и списка продуктов. Питьевой режим в походе.

Практика: Составление плана подготовки 1-3 дневного похода. Изучение маршрута похода, составление плана-графика движения 1-3 дневного похода.

Закупка, фасовка и упаковка продуктов, приготовление пищи на костре.

2.6. Пешеходный туризм.

Узлы и их применение, маркировка веревки. Естественные и искусственные препятствия, способы их преодоления без снаряжения и с использованием специального снаряжения. Подъем, траверс, спуск по склонам с использованием альпенштоков и судейских веревок спортивным способом. Переправа через условное болото по наведенным кладям (гать), по кочкам, переправа по бревну, параллельная переправа.

Практика: Отработка практических умений и навыков преодоления препятствий: овраги, реки, болота. Подъем, траверс, спуск по склону. Участие в походах, соревнованиях.

3.Краеведение

3.1. Родной край, его природные особенности.

Климат, растительность и животный мир. Его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые, промышленность, экономика и культура, история населенного пункта. Знаменитые люди края, их вклад в его развитие.

Практика: Проведение краеведческих викторин. Встречи со знаменитыми людьми района.

3.2. Известные земляки, их вклад в развитие края.

Наши земляки Герои Советского Союза и полные кавалеры Ордена Славы. Жители станицы в период Сталинградской битвы.

Практика: Работа со схемами Сталинградской битвы. Просмотр презентаций о героях Советского Союза – наших земляках. Возложение цветов к могилам павших бойцов.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста.

Соблюдение гигиенических норм при занятиях туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур, гигиена обуви и одежды.
Закаливание организма, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Вредное влияние курения и спиртных напитков на здоровье и работоспособность туристов.
Практика: Подбор одежды и обуви для тренировок и походов.

4.2.Походная медицинская аптечка.

Комплектование медаптечки. Значение и дозировка препаратов. Состав походной аптечки. Личная аптечка туриста.
Практика: Формирование походной медицинской аптечки. Приготовление напитков из трав и растений.

5. Физическая подготовка

5.1. Общая физическая подготовка.

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ): походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, на пятках, на внешних и внутренних сторонах стоп, в присяде в полуприсяде, выпадами, приставным и скрестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени, с захлёстыванием голени назад, с изменениями направления движения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Использование комплексов упражнений из игровых форм. Упражнения с предметами.

Знать: значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам.

Уметь: выполнять общеразвивающие упражнения, комплексы упражнений.

5.2. Эстафеты, игры.

Подвижные игры – игры, способствующие объединению коллектива, массовому охвату детей. Игры с разделением на команды и без разделения. Игры на внимание, сообразительность и координацию. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, ручной мяч, русская лапта. Игры на местности.
Спортивные конкурсы: догонялки, «Метатели» (шишек, камней), «Силачи», «Ловки и умелые» и т. д.
Эстафеты: линейные, встречные, круговые, туристские, с раскладыванием и собиранием предметов и т. д.

Знать: подвижные игры, правила проведения спортивных игр.

Уметь: играть в различные игры.

6. Зачетные мероприятия

6.1.Участие в соревнованиях по туризму школьного и городского масштабов, на личных, лично-командных и командных дистанциях.

6.2.Зачетный поход.
Многодневный поход с активным способом передвижения и 2-3 ночевками в полевых условиях.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ
I год обучения

Знания	Умения и навыки
Овладеть стандартным набором знаний по технике пешеходного туризма и ориентирования.	Уметь подобрать снаряжение. Уметь составить список необходимого снаряжения.
Знать некоторые сведения из истории туризма в России.	Уметь применять знания на практике.
Осознавать значимость здорового образа жизни и иметь мотивацию на систематические занятия спортом.	Уметь самостоятельно принимать решение и отвечать за свои действия. Обладать чувством уважительного отношения к своим сверстникам, их мнению и уметь сотрудничать с ними в процессе занятий. Уметь адекватно воспринимать победы либо неудачи в процессе соревновательной деятельности.
Способы транспартировки.	Владеть способами изготовления транспортировочных средств и транспортировки пострадавшего.
Знать перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня.	Владеть навыками укладки рюкзака и ухода за снаряжением.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
II год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы туристско-спортивной подготовки.	30	9	21	Соревнование
2.	Походная подготовка. Турбыт.	56	14	42	Опрос
3.	Туристское многоборье.	48	8	40	Соревнование
4.	Топография и ориентирование.	44	11	33	Соревнование
5.	Краеведение.	18	6	12	Опрос, тестирование
6.	Физическая подготовка.	20	-	20	Зачет
	Итого:	**216**	**48**	**168**	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
II год обучения

1.Основы туристско-спортивной подготовки

1.1.Вводное занятие.

ТБ в походе, на соревнованиях, на занятиях.

Дисциплина в походе и на практических занятиях – основа безопасности. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Организация самостраховки и взаимопомощь. Взаимоотношения туристов с местным населением.

1.2. История развития туризма.

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития личности. Оздоровления, привитие самостоятельности и трудовых навыков. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный. Горный, водный и т.д. Характеристика каждого вида туризма. Понятие о спортивном туризме. Оздоровительный туризм.

1.3. Виды туризма.

Туризм. Что это такое? Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия. знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. Виды туризма. Характеристика каждого вида. Самодеятельный туризм. Центр детского и юношеского туризма в структуре функционирования самодеятельного туризма. Задачи и план работы объединения «Пешеходный туризм». Законы, правила, нормы и традиции туризма.

1.4. Работа с карабинами.

Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.

Практика: Применение карабинов.

1.5. Работа с веревками.

Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвкам. Бухтовка и маркировка верёвки.

Практика: Бухтовка и маркировка верёвки.

2. Походная подготовка. Турбыт

2.1. Личное и групповое снаряжение. Укладка рюкзака.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для 1-3 дневного похода. Типы рюкзаков, спальных мешков. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для походов.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их значение, преимущества и недостатки. Походная посуда, топоры, пилы, ремонтный набор.

Практика: Укладка рюкзака, подгонка личного снаряжения. Работа с групповым снаряжением, его ремонт.

2.2. Узлы и их применение.

Узлы, применяемые в туризме. Деление узлов на группы по назначению:

1. Для связывания веревок одинакового диаметра (прямой, рифовый, встречный, ткацкий).
2. Для связывания веревок разного диаметра (академический, шкотовый, брамшкотовый).

3. Для крепления веревки к опоре (удавка, восьмерка через карабин, штык с количеством шагов не менее трех, беседочный, булинь, стремя, проводник, проводник восьмерка).
4. Узлы для страховки и самостраховки (проводник, проводник восьмерка, "австрийский" и двойной проводник, булинь, схватывающий всех модификаций).

Практические занятия по отработке навыков вязки узлов.

Знать: деление узлов на группы по назначению.

Уметь: вязать узлы: прямой, рифовый, встречный, ткацкий, академический, шкотовый, брамшкотовый, удавка, стремя, проводник, проводник восьмерка, булинь.

2.3. Костры и их типы.

Различные типы костров и их назначение. Отбор места для костра. Выбор и заготовка дров. Правила разведения костра. Меры безопасности при заготовке дров и при обращении с огнём. Требования по уборке места для костра перед уходом группы.

Знать: основные типы костров и их назначение; правила разведения костра; требования к выбору места для костра; меры безопасности при заготовке дров и при обращении с огнём; требования по экологии.

Уметь: выбрать место для костра; заготавливать дрова; разводить костёр в любых условиях погоды.

2.4. Установка палатки.

Практика: Установка палаток, размещение в них вещей. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Разборка и упаковка палаток.

Знать: устройство и порядок установки палаток. Правила поведения в палатке.

Уметь: установить палатку и разместить в ней вещи.

2.5. Личная гигиена туриста.

Понятие гигиены, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, купание, парная баня).

Гигиена обуви и одежды. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность туриста.

Знать: гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды, обуви. Сущность закаливания и систематические занятия спортом.

Уметь: ухаживать за телом, одеждой и обувью; выполнить комплекс упражнений утренней зарядки.

2.6. Первая медицинская помощь в походе.

Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Первая помощь утопающему, обмороженному, пораженному

электрическим током. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Практика: Оказание первой помощи пострадавшему. Наложение простейших повязок. Обработка ран и ссадин, мозолей. Способы обеззараживания питьевой воды.

3. Туристское многоборье

3.1. Прохождение этапов подъем, траверс, спуск.

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности.

Практика: Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

3.2. Преодоление болота по гати и кочкам.

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности.

Практика: Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

3.3. Переправа по бревну.

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности.

Практика: Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

3.4. Переправа по параллельным перилам и навесной переправе.

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности.

Практика: Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

4. Топография и ориентирование

4.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании.

Что такое ориентирование, его виды. Ориентирование как вид спорта. История развития. Виды спортивного ориентирования.

4.2. Компас. Строение компаса.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова и спортивного жидкостного компаса. Правила обращения с ним. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Знать: устройство компасов; четыре действия с компасом; правила обращения с компасом.

Уметь: обращаться с компасом; находить стороны горизонта, ориентировать карту по компасу; выполнять прямую и обратную засечку (определить по заданному азимуту ориентир и определить азимут на видимый ориентир).

4.3. Способы определения сторон горизонта.

Рельеф местности. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих.

Практика: Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Гидрография. Растительность. Условные знаки, отображающие гидросеть и растительность.

4.4.Условные знаки топографических карт.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Виды топографических условных знаков и их общие свойства. Характеристика масштабных и внемасштабных топознаков. Деление топознаков по группам. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Знать: топографических условных знаков; пояснительные знаки.

Уметь: читать внемасштабные условные знаки (линейные, фигурные).

4.5. Карты и их классификация.

Определение топографии. Карты географические и их классификация. Понятие о топографической карте, её значение для народного хозяйства и обороны государства. Значение топокарт для туристов. Понятие о масштабе. Виды масштабов. Содержание топографической карты. Разграфка и номенклатура топокарт. Рамка и километровая сетка топографической карты.

Знать: оформление топокарты; отличия между географическими и топографическими картами. Значение топокарт для туристов. Виды масштабов топокарты.

Уметь: определять координаты по рамке и километровой сетке топокарты.

4.6. Азимут. Движение по азимуту.

Понятие азимута. Азимут на ориентир. Движение по азимуту.

Практика: Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту.

5. Краеведение

5.1. Сталинград в первые военные годы.

Краткое освещение перевода промышленности на выпуск военной продукции. Показать изменения в городском управлении. Закрепить навык работы с историческими документами. Дать представление о мемуарах, как историческом источнике.

Практика: Лекция с элементами беседы, работа с мемуарами, анализ исторических документов

5.2. Сталинградская битва.

Кратко осветить ход военных действий. Сформировать представление о Сталинградской битве, ее историческом значении. Охарактеризовать основные военные операции обеих сторон. Познакомить обучающихся с командующими фронтов, армий. Воспитание патриотизма.

Практика: Отработка навыков чтения исторических карт и схем. Лекция с элементами беседы, работа с исторической картой, выполнение творческих заданий. Экскурсия в музей-панораму «Сталинградская битва».

6. Физическая подготовка

6.1. Общая физическая подготовка.

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ): походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, на пятках, на внешних и внутренних сторонах стоп, в присяде в полуприсяде, выпадами, приставным и скрестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени, с захлёстыванием голени назад, с изменениями направления движения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Использование комплексов упражнений из игровых форм. Упражнения с предметами.

Знать: значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам.

Уметь: выполнять общеразвивающие упражнения, комплексы упражнений.

6.2. Эстафеты, игры.

Подвижные игры – игры, способствующие объединению коллектива, массовому охвату детей. Игры с разделением на команды и без разделения. Игры на внимание, сообразительность и координацию. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, ручной мяч, русская лапта. Игры на местности.

Спортивные конкурсы: догонялки, «Метатели» (шишек, камней), «Силачи», «Ловки и умелые» и т. д.

Эстафеты: линейные, встречные, круговые, туристские, с раскладыванием и собиранием предметов и т. д.

Знать: подвижные игры, правила проведения спортивных игр.

Уметь: играть в различные игры.

7.Зачетные мероприятия

7.1. Зачетные соревнования по туризму.

Участие в городских и областных соревнованиях по туристскому многоборью и ориентирование. Участие в матчевых встречах по туризму.

7.2.Зачетный поход.

Многодневный поход с активным способом передвижения и 2-3 ночевками в полевых условиях.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ
II год обучения

Знания	Умения и навыки
Знать вопросы туризма и краеведения.	Знать и уметь применять технику движения на лесных участках. Знать порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях.
Знать основы топографии и ориентирования.	Уметь ориентироваться по местным признакам и звёздам. Уметь передвигаться по дорогам и тропам в составе группы. Уметь преодолевать естественные препятствия на пути.
Овладеть основами первой медицинской помощи.	Организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь.
Знать основные исторические и географические сведения о родном крае.	Уметь подготовить краткое сообщение о родном крае.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
III год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы туристско-спортивной подготовки.	10	5	5	Соревнования
2.	Походная подготовка. Турбыт.	34	12	22	Опрос
3.	Туристское многоборье.	72	14	58	Соревнование
4.	Топография и ориентирование.	48	12	36	Соревнование
5.	Краеведение.	12	4	8	Опрос, тестирование
6.	Физическая подготовка.	40	-	40	Зачет
	Итого:	**216**	**47**	**169**	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
III год обучения

1.Основы туристско-спортивной подготовки

1.1. Вводное занятие.

ТБ в походе, на соревнованиях, на занятиях.

Дисциплина в походе и на практических занятиях – основа безопасности. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Организация самостраховки и взаимопомощь. Взаимоотношения туристов с местным населением.

1.2. Виды туризма.

Туризм. Что это такое? Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия. знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. Виды туризма. Характеристика каждого вида. Самодеятельный туризм.

1.3. Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию.

Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию. Спортивные карты и их отличие от топографических карт. Масштабы спортивных карт. Условные знаки спортивных карт. Принятые цвета при изготовлении спортивных карт. Виды соревнований по спортивному ориентированию, туризму. Специфика судейства.

Знать: понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию и туризму, их виды; различия топографических и спортивных карт; условные знаки спортивных карт.

Уметь: пользоваться спортивной картой; определять масштаб и расстояние по карте; ориентироваться по спортивной карте.

2.Походная подготовка. Турбыт

2.1.Групповое снаряжение.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи. Основная и вспомогательная веревки.. Назначение и применение специального группового снаряжения и предъявляемые к нему требования.

Практика: Использование специального группового снаряжения при преодолении естественных препятствий. Уход за групповым снаряжением.

2.2. Подготовка к походу.

Список личного и командного снаряжения. Список вещей для похода. Требования к одежде и обуви. Правила укладки рюкзака. Разработка маршрута. Оформление документации. Распределение обязанностей в группе. Продукты, пригодные для похода. Что такое «раскладка».

Практика: Укладка рюкзака для похода в соответствие с погодой. Подбор одежды и обуви.

2.3. Профилактика опасностей в походе.

Меры по профилактике травм, заболеваний и опасностей в походе. Личная гигиена. Ядовитые растения, грибы. Простейшие меры гигиены в походе. Правила обращения с топором, ножом. Признание « испорченности» продуктов.

Практика: Обращение с топором, ножом. Определение продуктов, пришедших в негодность. Отличать ядовитые растения и грибы.

2.4. Потертости и мозоли. Опрелости. Требования к одежде и обуви.

Причины возникновения потертостей, мозолей, наминов, опрелостей. Требования к одежде и обуви. Выбор одежды и обуви для тренировок и походов. Оказание первой помощи при потертостях, мозолях, опрелостях.

Знать: санитарно-гигиенические требования к одежде и обуви. Действия при обнаружении малейшего неудобства в обуви или одежде. Правила оказания первой медицинской помощи при потертостях, мозолях, опрелостях.

Уметь: оказать помощь при возникновении потертостей, мозолей, опрелостей; подбирать обувь и одежду для тренировок и походов.

2.5. Приёмы транспортировки пострадавшего.

Практика: Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Способы транспортировки: на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоём на поперечных палках, переноска вдвоём на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок из веревок, на шесте и др.

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

Знать: способы транспортировки; определение способа транспортировки пострадавшего.

Уметь: изготовить транспортировочные средства и транспортировать пострадавшего.

3.Туристское многоборье

3.1. Прохождение этапов подъем, траверс, спуск.

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности.

Практика: Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

3.2. Преодоление болота по гати и кочкам.

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности.

Практика: Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

3.3. Переправа по бревну.
Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности.
Практика: Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.
3.4. Переправа по параллельным перилам и навесной переправе.
Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности.
Практика: Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.
3.5. Личное прохождение этапов спортивного туризма.
Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.
Практика: Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.
3.6. Организация командной страховки.
Виды страховки: групповая страховка, комбинированная. Приемы и способы страховки, подготовка и оборудование мест для организации страховки. Организация командной страховки на переправах: водных, через овраг, на скальных участках. Организация сопровождения. Организация страховки при переправе первого участника на различных этапах.
Практика: Организация страховки и самостраховки на технических этапах. Прохождение скального участка (подъем, траверс, спуск).
3.7. Маркировка веревки.
Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвкам. Бухтовка и маркировка верёвки.

Практика: Бухтовка и маркировка верёвки.

4. Топография и ориентирование

4.1. Карты для туризма и путешествий .
Карты для туризма и путешествий. Спортивные карты. Масштабы карты. Условия обозначения на картах. Формы рельефа.
Практика: Упражнения с условными знаками, измерения расстояния на карте и местности. Азимут, организация движения по азимуту. Ориентирование по карте, компасу и предметам на местности.
4.2. Спортивные карты.
Виды и особенности туристического ориентирования (летний и зимний): по азимуту, по выбору, по легенде, на маркированной трассе, по обозначенному маршруту, в заданном направлении. Правила проведения соревнований по ориентированию. Определение результатов выступления на дистанции. Права и обязанности спортсменов при участии в соревнованиях по ориентированию.
Практика: Отработка навыков работы спортсменов на пункте выдачи карт, на старте, на финише.
4.3Техника работы с картой.
Понятие «тактика ориентирования», «технические приемы ориентирования». Поведение членов команды при ориентировании на местности: дисциплина, сдержанность, рассудительность, рассудительность, отсутствие паники. Ориентирование ночное. Эстафетное ориентирование. Ориентирование по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских соревнованиях.

Практика: Тренировки и упражнения по усвоению всего набора условных знаков. Упражнения по выбору пути движения по карте. Участие в соревнованиях по ночному ориентированию, зимнему и летнему видам ориентирования. Пролегание отрезков дистанции без карты после ее запоминания. Определение сторон горизонта по местным признакам.

4.4 Чтение карт.

Практика: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояний на карте. Чтение карты. Проверка усвоения условных топографических знаков.

Знать: группы условных топографических знаков.

Уметь: работать с картами различного масштаба; определять расстояния по карте; копировать участки маршрута на кальку. Читать топографическую карту.

4.5.Определение сторон горизонта.

Рельеф местности. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Гидрография. Растительность. Условные знаки, отображающие гидросеть и растительность.

Знать: способы изображения рельефа на картах; условные знаки, отображающие гидросеть и растительность.

Уметь: определить рельеф по карте, определить примерную крутизну склона, ямы, курганы.

4.6.Ориентирование на местности.

Практика: Смысл и содержание туристского ориентирования. Средства и условия для ориентирования. Способы ориентирования: ориентирование с помощью карты и компаса; ориентирование с картой без компаса; ориентирование без карты и компаса (по часам, солнцу, луне, звездам); ориентирование по местным предметам; по туристской маркировке. Виды ориентирования: линейное, точечное, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк.

Занятие на местности. Определение азимута на предмет. Необходимость непрямого чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Движение по заданному азимуту, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Движение по легенде. Действия в случае потери ориентировки.

Знать: способы ориентирования; виды ориентирования; движение по азимуту в походе; порядок сохранения общего направления движения при обходе препятствий.

Уметь: ориентироваться на местности; определять ориентиры движения, точки стояния, сохранять направление движения; действовать в случае потери ориентировки.

5. Краеведение

5.1. История герба Волгограда.

Познакомить детей с историей городского герба. Дать представление о правилах составления городских гербов.

6. Физическая подготовка

6.1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Использование комплексов упражнений из игровых форм. Упражнения с предметами.

Знать: значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам.

Уметь: выполнять общеразвивающие упражнения, комплексы упражнений.

6.2.Спортивные игры.
Подвижные игры, способствующие объединению коллектива, массовому охвату детей. Игры с разделением на команды и без разделения.
Спортивные игры: баскетбол, футбол, пионербол.

6.3.Силовая подготовка.

Работа с набивными мячами. Упражнения в парах. Преодоление этапов спортивного туризма с отягощениями. Упражнения без предметов и с предметами (скакалками, гимнастическими палками, мячами). Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища; для ног. Упражнения с сопротивлением. Статические упражнения.

6.4.Беговая подготовка.

Бег по пересеченной местности до 5-12 км в медленном и среднем темпе. Бег в гору, бег под гору. Переменный бег по различным типам лесного покрова. Повторный и интервальный бег на отрезках 100 - 1000 метров.

6.5. Эстафеты.

Линейные, встречные, круговые с преодолением полосы препятствий; с переноской, с расстановкой и собиранием предметов, с метанием в цель, бросанием и ловлей мяча; с прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Туристские эстафеты.

7.Зачетные мероприятия

7.1. Зачетные соревнования по туризму.
Участие в городских и областных соревнованиях по туристскому многоборью и ориентирование. Участие в матчевых встречах по туризму.

7.2.Зачетный поход.
Многодневный поход с активным способом передвижения и 2-3 ночевками в полевых условиях.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ
III год обучения

Знания	Умения и навыки
Знать основы топографии и ориентирования.	Передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы. Знать способы преодоления различных естественных препятствий. Уметь ориентироваться по местным признакам, компасу, карте, определять азимут, двигаться по компасу и карте. Ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию.
Овладеть знаниями пешеходного туризма.	Владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия.
Знать туристические узлы, их	Уметь правильно применять туристские узлы.

классификацию и применение.	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
IV год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы туристско-спортивной подготовки.	6	4	2	Соревнование
2.	Походная подготовка. Турбыт.	34	10	24	Опрос
3.	Туристское многоборье.	70	18	52	Соревнование
4.	Топография и ориентирование.	46	14	32	Соревнование
5.	Краеведение.	12	4	8	Опрос, тестирование
6.	Санитарная подготовка.	24	6	18	Опрос, контрольное занятие, зачет
7.	Физическая подготовка.	24	-	24	Зачет
	Итого:	**216**	**56**	**160**	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
IV год обучения
1.Основы туристско-спортивной подготовки

1.1.Вводное занятие. ТБ в походе, на соревнованиях, на занятиях.

ТБ в походе, на соревнованиях, на занятиях.

Дисциплина в походе и на практических занятиях – основа безопасности. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Организация самостраховки и взаимопомощь. Взаимоотношения туристов с местным населением.

1.2.Виды туризма. Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию.

Туризм. Что это такое? Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия. знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. Виды туризма. Характеристика каждого вида. Самодеятельный туризм.

Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию. Спортивные карты и их отличие от топографических карт. Масштабы спортивных карт. Условные знаки спортивных карт. Принятые цвета при изготовлении спортивных карт. Виды соревнований по спортивному ориентированию, туризму. Специфика судейства.

Знать: понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию и туризму, их виды; различия топографических и спортивных карт; условные знаки спортивных карт.

Уметь: пользоваться спортивной картой; определять масштаб и расстояние по карте; ориентироваться по спортивной карте.

2. Походная подготовка. Турбыт

2.1. Туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневных и многодневных походов, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки одежда и обувь для летних и зимних походов.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

Практика: Ознакомление с имеющимся туристским снаряжением. Правила размещения предметов в рюкзаке. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним.

Знать: перечень личного и группового снаряжения и требования, предъявляемые к нему.

Уметь: составить перечень личного и группового снаряжения для похода с учетом погодных условий; укладывать рюкзак; подгонять снаряжение, ухаживать за ним.

2.2. Установка палаток. Размещение в них вещей.

Практика: Установка палаток, размещение в них вещей. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Разборка и упаковка палаток.

Знать: устройство и порядок установки палаток. Правила поведения в палатке.

Уметь: установить палатку и разместить в ней вещи.

2.3. Костры и их типы. Правила разведения костра.

Различные типы костров и их назначение. Отбор места для костра. Выбор и заготовка дров. Правила разведения костра. Меры безопасности при заготовке дров и при обращении с огнём. Требования по уборке места для костра перед уходом группы.

Знать: основные типы костров и их назначение; правила разведения костра; требования к выбору места для костра; меры безопасности при заготовке дров и при обращении с огнём; требования по экологии.

Уметь: выбрать место для костра; заготавливать дрова; разводить костёр в любых условиях погоды.

2.4. Костровое хозяйство.

Костровые приспособления. Варочная посуда. Способы подвески котлов. Кухонные принадлежности. Походные топоры и пилы. Требования к топорам и пилам. Порядок их упаковки и транспортировки. Меры безопасности.

Знать: перечень костровых приспособлений, варочной посуды, кухонных принадлежностей и требований к ним. Меры безопасности при подвеске варочной посуды и работе с топором.

Уметь: производить подвеску котлов различными способами; пользоваться костровыми приспособлениями, топором и пилой и упаковывать их для транспортировки без нарушения мер безопасности.

2.5. Выживание человека в условиях экстремальной ситуации.

Формирование плана выживания, принятие решения на дальнейшие действия Защита от неблагоприятных факторов. Типы укрытий. Добывание пищи и води, съедобные и ядовитые растения Правила добывания огня. Очаги и костры. Сохранение огня. Подача сигналов бедствия. Определение направлений сторон света по звёздам, по деревьям, по часам, по солнцу.

3. Туристское многоборье

3.1. Подъемы и спуски.

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности. Правила техники безопасности.
Практика: Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.
Сквозное и командное прохождение. Распределение участников и снаряжения по дистанции.
Практика: Распределение обязанностей между участниками при прохождении дистанции.

3.2. Преодоление болота по гати и кочкам.

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности. Правила техники безопасности.
Практика: Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.
Сквозное и командное прохождение. Распределение участников и снаряжения по дистанции.
Практика: Распределение обязанностей между участниками при прохождении дистанции.

3.3. Переправы по бревну.

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности. Правила техники безопасности.
Практика: Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.
Сквозное и командное прохождение. Распределение участников и снаряжения по дистанции.
Практика: Распределение обязанностей между участниками при прохождении дистанции.

3.4. Переправа по параллельным перилам и навесной переправе.

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности. Правила техники безопасности.
Практика: Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.
Сквозное и командное прохождение. Распределение участников и снаряжения по дистанции.
Практика: Распределение обязанностей между участниками при прохождении дистанции.

3.5. Траверс склона.

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности. Правила техники безопасности.
Практика: Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.
Сквозное и командное прохождение. Распределение участников и снаряжения по дистанции.
Практика: Распределение обязанностей между участниками при прохождении дистанции.

3.6. Наведение и снятие вертикальных и горизонтальных перил.

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности. Правила техники безопасности.
Практика: Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.
Сквозное и командное прохождение. Распределение участников и снаряжения по дистанции.
Практика: Распределение обязанностей между участниками при прохождении дистанции.

3.7. Организация командной страховки.

Виды страховки: групповая страховка, комбинированная. Приемы и способы страховки, подготовка и оборудование мест для организации страховки. Организация командной страховки на переправах: водных, через овраг, на скальных участках. Организация сопровождения. Организация страховки при переправе первого участника на различных этапах.

Практика: Организация страховки и самостраховки на технических этапах. Прохождение скального участка (подъем, траверс, спуск).

3.8. Маркировка веревки.

Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвкам. Бухтовка и маркировка верёвки.

Практика: Бухтовка и маркировка верёвки.

3.9. Транспортировка пострадавшего.

Практика: Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Способы транспортировки: на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоём на поперечных палках, переноска вдвоём на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок из веревок, на шесте и др.

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

Знать: способы транспортировки; определение способа транспортировки пострадавшего.

Уметь: изготовить транспортировочные средства и транспортировать пострадавшего.

4.Топография и ориентирование

4.1. Отображение местности на карте.

Рельеф местности. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Гидрография. Растительность. Условные знаки, отображающие гидросеть и растительность.

Знать: способы изображения рельефа на картах; условные знаки, отображающие гидросеть и растительность.

Уметь: определить рельеф по карте, определить примерную крутизну склона, ямы, курганы.

4.2. Масштабы. Расстояния.

Масштабы: численный, именованный, линейный. Стандарты численных масштабов. Работа с численным и линейным масштабами. Степень уменьшения.

Расстояния. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Величина среднего шага, его измерение. Понятие о паре шагов. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояний по времени движения.

Знать: масштабы топокарт; способы измерения расстояний на карте и на местности.

Уметь: пользоваться масштабом численным и линейным.

4.3. Чтение карты. Измерение расстояний на карте.

Практика: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояний на карте. Чтение карты. Проверка усвоения условных топознаков.

Знать: группы условных топознаков.

Уметь: работать с картами различного масштаба; определять расстояния по карте; копировать участки маршрута на кальку. Читать топографическую карту.

4.4. Ориентирование по горизонту. Азимут.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный. Определение истинного азимута по карте, измерение и построение углов (направлений) на карте.

Знать: градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Понятие об азимуте и его определение.

Уметь: измерить и построить азимут.

4.5. Ориентирование на местности.

Практика: Смысл и содержание туристского ориентирования. Средства и условия для ориентирования. Способы ориентирования: ориентирование с помощью карты и компаса; ориентирование с картой без компаса; ориентирование без карты и компаса (по часам, солнцу, луне, звездам); ориентирование по местным предметам; по туристской маркировке. Виды ориентирования: линейное, точечное, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк.

Занятие на местности. Определение азимута на предмет. Необходимость непрямого чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Движение по заданному азимуту, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Движение по легенде. Действия в случае потери ориентировки.

Знать: способы ориентирования; виды ориентирования; движение по азимуту в походе; порядок сохранения общего направления движения при обходе препятствий.

Уметь: ориентироваться на местности; определять ориентиры движения, точки стояния, сохранять направление движения; действовать в случае потери ориентировки.

4.6. Определение расстояний на местности.

Занятие на местности. Измерение расстояний различными способами: шагами, глазомерным способом (с тренировкой глазомера), по времени движения, по слышимости звуков, при помощи построения подобных треугольников (с помощью спички) и др.

Знать: способы измерения расстояний на местности.

Уметь: измерять расстояния на местности различными способами, в том числе и до недоступных предметов.

4.7. Ориентирование на местности без карты.

Рельеф местности. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Гидрография. Растительность. Условные знаки, отображающие гидросеть и растительность.

Знать: способы изображения рельефа на картах; условные знаки, отображающие гидросеть и растительность.

Уметь: определить рельеф по карте, определить примерную крутизну склона, ямы, курганы.

5. Краеведение

5.1. Россия – Родина моя.

Познакомить учащихся с положением России на карте мира, с древней историей страны.

Основные вопросы: Родина что это такое?; Россия на карте мира: Когда появилось Русское государство, Русь – Россия; Происхождение названия страны.

Практика: Работа с картой мира, конкурс знатоков русских былин и сказок, пословиц о родине, о ее защитниках богатырях, рисунки по теме.

5.2. Моя малая Родина.

Познакомить с историей родного края.

Практика: Составление рассказов о памятниках района, о своей улице, экскурсионных объектах, рисунки « Я и мой район», краеведческие игры, задания, тематические прогулки, встречи с ветеранами войны, труда, уход за памятниками, могилами героев.

6.Санитарная подготовка

6.1. Отравления. Ожоги. Отморожения.

Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов. Питьевая вода. Обеззараживание воды. Мытьё рук и посуды. Первая помощь при пищевых отравлениях.

Ожоги. Отморожения. Первые признаки отморожения. Как избежать ожогов и отморожений. Первая доврачебная помощь при ожогах и отморожениях. Тепловые и солнечные удары. Профилактика солнечных ударов.

Знать: Правила оказания первой доврачебной помощи при отравлениях, ожогах, отморожениях, тепловых и солнечных ударах. Способы обеззараживания воды. Профилактика пищевых отравлений. Как избежать ожогов и отморожений.

Уметь: оказать первую доврачебную помощь при отравлениях, ожогах, отморожениях, тепловых и солнечных ударах; произвести обеззараживание воды.

6.2. Порезы и раны. Нагноения.

Практика: Профилактика ранений от острых орудий. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениях острыми предметами, при появлении гнойных ран. Порядок наложения жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка ран.

Практическая отработка приёмов по оказанию первой доврачебной помощи.

Знать: правила оказания первой доврачебной помощи при порезах, ранениях, нагноениях. Как остановить кровотечение, обработать раны.

Уметь: оказать первую доврачебную помощь; обработать раны, наложить повязку, кровоостанавливающий жгут.

6.3. Ушибы. Растяжения. Вывихи. Переломы.

Признаки ушибов, растяжений, вывихов, переломов. Правила оказания первой доврачебной помощи. Порядок наложения шин из подручных средств.

Знать: правила оказания первой доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, вывихах и переломов; признаки данных травм.

Уметь: оказать первую доврачебную помощь; правильно наложить шину из подручных материалов.

7.Физическая подготовка

7.1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ): походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, на пятках, на внешних и внутренних сторонах стоп, в присяде в полуприсяде, выпадами, приставным и скрестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени, с захлёстыванием голени назад, с изменениями направления движения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Использование комплексов упражнений из игровых форм. Упражнения с предметами.

Знать: значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам.

Уметь: выполнять общеразвивающие упражнения, комплексы упражнений.

7.2. Специальная физическая подготовка.

Приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливости): постепенность, систематичность. Развитие физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Выполнение упражнений:

а) с элементами легкой атлетики: бег на короткие дистанции, кросс, прыжки в длину, высоту, метания;

б) с элементами гимнастики: стойки, кувырки, перекаты, перевороты;

в) упражнения на гимнастических снарядах, канате, перекладине, скамейке, с гантелями, прыжки со скакалкой.

Упражнения на сопротивление (перетягивание или выталкивание друг друга из круга с помощью палки, каната, рук).

«Конкурсы силачей» (на количество подтягиваний на перекладине, кольцах; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; приседание с весом или приседание на одной ноге; перетягивание каната).

Прикладные упражнения: лазание по наклонному бревну, лазание под бревном; лазание по склону с использованием веревок; преодоление изгородей, барьеров, перелазание через учебные заборы; передвижение по бревну с перешагиванием через набивные мячи, рюкзаки; лазание по канату; преодоление рва с помощью каната в каче (маятник), переноска товарищей и т. д.

Уметь: выполнять упражнения на развитие быстроты, выносливости, прыгучести.

8.Зачетные мероприятия

8.1. Зачетные соревнования по туризму.

Участие в городских и областных соревнованиях по туристскому многоборью и ориентирование. Участие в матчевых встречах по туризму.

8.2.Зачетный поход.

Многодневный поход с активным способом передвижения и 2-3 ночевками в полевых условиях.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ
IV год обучения

Знания	Умения и навыки
Знать основы топографии и ориентирования.	Уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах. Знать различные способы ориентирования на местности.
Знать способы оказания первой медицинской помощи при кровотечении,	Уметь оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

переломах, вывихах, ранениях, ожогах, обморожениях. Знать опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи.	
Знать вопросы туризма и краеведения.	Уметь организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт. Уметь оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях. Уметь соорудить временное убежище из подручного материала, уметь добывать пищу, воду, огонь, изготавливать оружие для охоты и рыбалки.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Продолжительность уч. года	36 учебных недель	
Начало учебных занятий для групп 1-го года обучения	11 сентября 2017г.	С 1 по 10 сентября – комплектование кружка (набор детей)
Начало учебных занятий для групп 2-го года обучения и последующих	1 сентября 2017г.	
Окончание учебного года	25 мая 2018г.	
Каникулы	С… по	
Сроки промежуточной аттестации	Декабрь 2017г. Май 2018г.	
Продолжительность занятий в группах:	1 год обучения 2 год обучения	3 раза в неделю по 2 академических часа
Сроки начала и окончания учебных периодов/ уровней (месяц, четверть)	Стартовый Базовый Продвинутый	1-й год обучения 2-й год обучения 3-й и 4-й год обучения

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Перечень личного
туристского снаряжения обучающегося

1. Рюкзак объемом 90 или 110л.
2. Спальный мешок в чехле
3. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве
4. Обувь спортивная (типа шиповки)

5. Сапоги резиновые
6. Фляжка или емкость для питьевой воды (1-1.5л)
7. Головной убор
8. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм)
9. Спортивный тренировочный костюм
10. Свитер шерстяной
11. Брюки ветрозащитные
12. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной)
13. Блокнот и ручка
14. Мазь от насекомых
15. Носки шерстяные
16. Хопник походная
17. Очки солнцезащитные
18. Фонарик с комплектом запасных батареек
19. Система страховочная сблокированная с четырьмя карабинами (полуавтоматы)
20. Каска защитная
21. Тетради общие (для дневников)

Перечень учебного оборудования

1. Палатка туристская 3-4 местная
2. Тенты
3. Палатка туристская походная (2-х местная)
4. Плита газовая походная туристская 2-х конфорочная
5. Баллоны газовые 12-литровые
6. Тент для кухни
7. Столы складные
8. Скамейки
9. Фляги для питьевой воды
10. Пила 2-х ручная в чехле
11. Топор большой в чехле
12. Колышки для палаток
13. Стойки для палаток
14. Рукавицы костровые (брезентовые)
15. Канны (котлы) туристские
16. Аптечка медицинская в упаковке
17. Ремонтный набор в упаковке
18. Стульчики складные
19. Фонари сигнально-осветительные
20. Лопата саперная в чехле
21. Призмы для ориентирования на местности
22. Штормовки брезентовые
23. Клеенка кухонная
24. Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т.д.)
25. Маршрутные документы (маршрутные листы)

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Промежуточная аттестация 2 раза в год.
Формы подведения итогов:

- в разделе краеведения – опрос, тестирование;
- в разделе техники пешеходного туризма и ориентирования – опрос, мини-соревнования на занятиях и городские соревнования.

СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

В разделе краеведения – викторины-тестирования по истории Сталинградской битвы и истории родного края;

В разделе техники пешеходного туризма и ориентирования в течении года используется соревновательный метод и метод мини-соревнований непосредственно на занятиях;

Метод тестирования для выявления способностей учащихся и анкетирование для выявления самооценки, которые проводятся в начале и в конце учебного года;

Методика «Психологическая атмосфера в коллективе» на выявление взаимоотношений обучающихся в группе и состояние атмосферы в коллективе, проводимая также два раза в течении года.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МКУ ДО ЦДТ используется Информационная карта внешней результативности и Карта результативности освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 1-го и 2-го полугодия.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В программе используются следующие методы обучения: словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, игровой.

Форма организации образовательного процесса групповая.

Формы организации учебного занятия: беседа, игра, открытое занятие, поход, праздник, соревнование.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности.

Алгоритм учебного занятия: краткое описание структуры занятия и его этапов.

Дидактические материалы: раздаточные материалы, задания, личное и групповое снаряжение.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20 ноября 1989 года);
2. Об образовании в Российской Федерации: федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ. – М: Эксмо, 2014;
3. Концепция развития дополнительного образования детей: распоряжение Правительства РФ от 04.07.2014 г. № 1726-Р;
4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей: постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41;

5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы): письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242;
7. Государственная программа Волгоградской области «Развитие образования в Волгоградской области»: постановление Администрации Волгоградской области от 30 октября 2017 г. № 574-п.;
8. Краеведение в походе и экспедиции Волгоград 2007г.;
9. Физическая тренировка в туризме Волгоград 2007г.;
10. Туристические слеты и соревнования Волгоград 2007г.