

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей  
Станция детского и юношеского туризма и экскурсий г. Михайловки

Утверждена педсоветом.

Прот. №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Директор \_\_\_\_\_ В.К. Митраков

**Дополнительная образовательная  
программа  
по туристскому многоборью  
«Сталкеры»**

Возраст детей 11 - 16 лет

Срок реализации 6 лет

Автор программы:

Митраков Валерий Константинович

Педагог дополнительного образования

высшей квалификационной категории

Волгоградская область

г. Михайловка

2010 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по туристскому многоборью «Сталкеры» авторская.

Направленность программы:

- по содержанию – туристско-краеведческая,
- по функциональному предназначению – спортивно-оздоровительная,
- по форме организации – кружковая,
- по структуре – циклическая,
- по срокам обучения – длительная,
- по возрастному составу – 11 – 16 лет.

Новизна программы состоит в том, что в ней конкретизированы требования к знаниям, умениям, навыкам обучающихся в виде нормативов, введены рейтинг, звания, ступени обучения.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время как никогда необходимо развивать туризм среди школьников. Он несет в себе колоссальные возможности растить детей здоровыми и сильными, и большой потенциал воспитать их настоящими гражданами и патриотами страны с активной жизненной позицией. Именно в походах, спортивных лагерях, на соревнованиях, проходящих в природных естественных условиях, дети сталкиваются с различными трудностями и невзгодами, которые они учатся преодолевать. При этом ребята получают различные профессиональные навыки и знания, так необходимые в дальнейшей самостоятельной жизни. А, общаясь друг с другом, они учатся взаимовыручке, построению межличностных взаимоотношений, терпению, впитывают в себя целый комплекс моральных и нравственных качеств.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что предлагаемые в ней средства, принципы, формы и методы обучения действенны для детей данного возраста. Программа разработана на основе типовых программ «Юные туристы-многоборцы» (2007 г), «Юные судьи туристских соревнований» (2004 г.), «Юные туристы-спасатели» (2004 г) с учетом требований «Правил проведения туристских походов», «Правил проведения соревнований по туристскому многоборью», «Правил организации и проведения соревнований «Школа безопасности учащихся РФ». При составлении программы использовался опыт доктора педагогических наук А. Я. Остапца-Свешникова, кандидата педагогических наук Л. Е. Куприной, а также скаутского движения.

Цель программы: подготовить юных спортсменов-туристов - физически развитых, здоровых, выносливых, ловких, всегда готовых подать руку помощи более слабому, настоящих патриотов и достойных защитников своей Родины.

Задачи программы:

- сформировать интерес к занятиям активными видами туризма,
- развивать интерес к познанию родного края, ценить красоту природы, беречь ее,
- развивать активность, самостоятельность, формировать навыки детей по реализации себя в обществе,

- создать ситуацию успеха, комфортности обучения, сотрудничества, самоуправления
- укреплять здоровье обучающихся, развивать силу, гибкость, быстроту реакции, ловкость,
- выработать надежные навыки выполнения действий и принятия правильных решений в условиях походов и соревнований,
- развивать навыки по выживанию в экстремальных ситуациях,
- развивать моральные и нравственные ценности у детей.

Отличительные особенности данной программы заложены в четырех основных элементах: соревнование, игра, оценка, наглядность. В опоре на них строится весь учебный процесс.

Дух соревнования, состязательности, желание помериться силами - это мощный рычаг, с помощью которого обучение носит интенсивный характер.

Игра придает обучению яркий эмоциональный характер. Только в игре интенсивность обучения возрастает многократно и практически любой ребенок, подросток на положительном фоне может получить большой объем знаний, умений, навыков.

Оценка это мощнейший стимул для любого человека обучаться и совершенствоваться. Но она должна носить четкий, объективный, системный характер. Только тогда оценка будет не угнетать и унижать, а развивать стремление расти и совершенствоваться.

Наглядность и гласность – это мощнейший стимулятор для человека независимо от возраста. Человек честолюбив и хочет, что называется «прилично выглядеть».

Отличительная особенность заложена и в структуре программы. Она разбита на 6 разделов – блоков (табл. 1). Каждый раздел – это минипрограмма, в которой ведется отдельный учет знаний и достижений детей. При этом все дети, обучающиеся по этим минипрограммам, становятся членами клубов. Массовые туристские и внеучебные досуговые мероприятия также разбиты на клубы. В первой группе мероприятий кружковцы совершенствуют свое туристское мастерство. Участие в досуговых мероприятиях позволяет детям не только разнообразить свой досуг, но и всесторонне развивает их способности.

Табл. 1. Дополнительная образовательная программа «Сталкеры»

| № пп | Раздел плана                    | Клубы                  |                        |                         |
|------|---------------------------------|------------------------|------------------------|-------------------------|
|      |                                 | Учебные                | Туристские мероприятия | Досуговые мероприятия   |
| 1.   | Туристская подготовка           | Горизонт<br>Булинь     | Пилигрим               | Средиземье<br>Непоседы  |
| 2.   | Родной край                     | Оберег                 |                        | Рыцари Радуги<br>Эрудит |
| 3.   | Топографическая подготовка      | Азимут                 | Радан                  |                         |
| 4    | Спортивно-туристская подготовка | Полиспаcт              | Лидер<br>Судья         |                         |
| 5    | Физическая подготовка           | Олимп                  |                        | Игра<br>Рекорд          |
| 6    | Школа безопасности              | Спасатель<br>Выживание | Робинзон               |                         |

Самая важная отличительная особенность данной программы заложена в системе поэтапного обучения, воспитания и тренировки, которая опирается на оценку.

Каждое из знаний, умений и навыков в разделах конкретизировано, оценено в баллах и имеет вид теста, конкурса, игры, навыка, соревнования и т. д. Причем все задания имеют различную степень сложности. Итоговые знания и умения, а точнее требования к знаниям и умениям, обучающихся оцениваются по накопительной рейтинговой системе, а оценки выглядят в виде званий (табл. 2).

Табл. 2. Звания по каждому разделу программы

| <b>Звание</b>   | <b>Оценка</b> | <b>Аналог школьной оценки</b> | <b>Сумма баллов</b> |
|-----------------|---------------|-------------------------------|---------------------|
| МАСТЕР-ЗВЕЗДА   | 6             |                               | 200                 |
| МАСТЕР 1 КЛАССА | 5             |                               | 170                 |
| МАСТЕР 2 КЛАССА | 4             |                               | 140                 |
| ИНСТРУКТОР      | 3             | 5                             | 100                 |
| ЗНАТОК 1 КЛАССА | 2             | 4                             | 60                  |
| ЗНАТОК 2 КЛАССА | 1             | 3                             | 30                  |

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- принципах обучения (индивидуальность, преемственность, результативность, доступность, взаимное обучение, заинтересованность, открытость);
- формах и методах обучения (активные методы обучения, дифференцированное обучение, конкурсы, соревнования, занятия, походы и др.);
- методах контроля и управления образовательным процессом (тестирование, рейтинг, сдача нормативов, оценка достижений участия в соревнованиях, конкурсах);
- средствах обучения (специальное туристское снаряжение, наглядные пособия, учебные фильмы, разнообразные учебные полигоны).

В данную программу включены: физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовка.

Физическая подготовка включает в себя занятия упражнениями, бегом, подвижными играми развивающих и дополняющих физическую подготовку юного туриста. Техническая подготовка - это овладение приемами разнообразной техники передвижения и страховки в туризме. Тактическая подготовка подразумевает овладение искусством наиболее целесообразного использования возможностей при проведении походов и участия в соревнованиях. Теоретическая подготовка обогащает и расширяет знания обучающихся в области туризма и краеведения. Психологическая подготовка представляет собой целенаправленный процесс комплексного развития и совершенствования определенных психологических функций, способностей и качеств личности юного спортсмена, необходимых ему для достижения успехов в спортивной туристской деятельности.

Для реализации программы предусматриваются следующие методы обучения: познавательные игры, наглядная и практическая подача учебного материала, эмоциональное стимулирование, поощрения и порицания, творческие задания, самостоятельная работа, взаимопроверка, самопроверка и др.

Формы организации деятельности: лекции, практические работы, тренировки, учебные игры, викторины, туристские походы, соревнования, конкурсы, палаточные лагеря.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 11 – 16 лет. В возрасте 11 – 12 лет дети физически и психологически готовы пройти начальную туристскую подготовку, в 13 – 14 лет – совершенствуют техническую и тактическую подготовку; в 15 – 16 лет – готовы к действиям в экстремальной ситуации.

Сроки реализации программы рассчитаны на 6 лет, точнее на 6 ступеней обучения с присвоением соответствующих званий. Гибкость построения и содержания программы позволяет менять сроки прохождения программы как в сторону уменьшения, так и увеличения, исходя из опыта работы, специализации, интересов и навыков детей.

Время, отведенное на освоение образовательной программы, составляет 1728 часов: первые два года обучения – по 216 часов, последующие - по 324 часа в год. Причем объем практических занятий составляет 84% от общего количества часов. В неделю в среднем проходит по 2 - 3 занятия продолжительностью по 3 часа. Ряд занятий проводится по подгруппам и индивидуально.

В связи со спецификой работы туристских объединений, время на проведение практических занятий на местности установлено в количестве 4 часов, в помещении - 3 часов; на проведение одного дня похода, загородной экскурсии, туристского мероприятия – 8 часов. Практические занятия проводятся как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятий и от погоды. Количественный состав группы первого года обучения 15 и более человек, второго года - 12 человек, третьего и четвертого года – 8 - 10 человек.

Ожидаемые результаты освоения программы.

1 – 2 годы обучения.

Обучающийся будет знать: правила поведения юных туристов в походах, на соревнованиях, туристское снаряжение и требования к нему, особенности проведения туристских походов, ориентирование по карте и компасу, особенности природы, истории культуры родного края, правила личной гигиены в походах, оказание первой медицинской помощи при отдельных травмах и заболеваниях, основы техники и тактики преодоления препятствий в походах и на соревнованиях.

Обучающийся будет уметь: комплектовать туристское снаряжение для участия в степенных походах, делать пешие переходы с грузом, оказывать первую доврачебную помощь при травмах, ставить палатку, разводить костер, готовить пищу, преодолевать различные препятствия, участвовать в соревнованиях по технике пешеходного туризма, проводить простейшие наблюдения, ориентироваться при помощи карты, компаса.

3 – 4 годы обучения.

Обучающийся будет знать: виды туризма и их особенности, этапы подготовки и проведения пешеходных многодневных походов, действия в аварийной ситуации, организацию туристского быта в экстремальных условиях, особенности ориентирования в различных условиях, приемы оказания первой медицинской помощи, методику выполнения краеведческих наблюдений, особенности наведения переправ через препятствия, технику и тактику их преодоления в походах и на соревнованиях.

Обучающийся будет уметь: самостоятельно разрабатывать и прокладывать маршрут путешествия, организовывать обеспечение и подготовку похода, подводить его итоги, преодолевать различные препятствия, водные преграды, организовывать командную страховку, заполнять отдельные маршрутные документы, организовывать быт в экстремальных условиях, участвовать в соревнованиях по технике пешеходного туризма 1 класса сложности, в соревнованиях по спортивному ориентированию.

5 – 6 годы обучения

Обучающийся будет знать: особенности ориентирования в сложных условиях, методы и способы топографической съемки, виды документации в походах и на соревнованиях, факторы риска в природе и способы их преодоления, жизнеобеспечение человека в экстремальных условиях, сплавные средства и способы их изготовления, особенности соревнований «Школа безопасности», способы и методы спасательных работ.

Обучающийся будет уметь: совершать категориальные водные и пешие походы, организовать преодоление препятствий на различной местности, в составе команды проводить спасательные работы на трассах различной сложности, участвовать в работе судейской коллегии на соревнованиях по туристскому многоборью, вести судейскую документацию, выполнять маршрутную глазомерную съемку, преодолевать препятствия без специального снаряжения, выживать на местности с минимумом снаряжения и продуктов, вести исследовательскую деятельность, выполнять обязанности младшего инструктора по туризму.

Итоги реализации данной программы подводятся в форме сдачи разрядных нормативов по туристскому многоборью и ориентированию, тестов и зачетов по физподготовке, туристской и краеведческой подготовке, а также участия в степенных и категориальных походах, туристских и краеведческих массовых мероприятиях, спортивных туристских лагерях.

По итогам 1-2 года обучения юные туристы должны иметь юношеские разряды по пешеходному туризму и туристскому многоборью, иметь звание «Знаток» по всем разделам программы. По итогам 3-4 года обучения обучающийся должен иметь взрослые разряды по одному - двум видам туризма, звание «Инструктор» по всем разделам программы. По итогам 5 – 6 года обучения обучающийся должен иметь взрослые разряды по 2 – 4 видам туризма, значки «Младший инструктор туризма», «Юный судья», «Юный спасатель», звание «Мастер» по всем разделам программы.

В итоге обучения по данной программе обучающийся сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

- активное и творческое решение возникающих проблем,
- занятие активной жизненной позиции при решении различных задач,
- готовность к службе в армии,
- готовность к сознательному выбору профессии,
- способность к выживанию в экстремальных условиях;
- способность брать на себя ответственность за принятые решения;
- получение навыков стать хорошим семьянином,
- развитие творческого подхода к порученному делу,
- приобретение различных профессиональных навыков и знаний, необходимых в дальнейшей самостоятельной жизни.
- умение комфортно жить и работать с людьми, в сообществе,
- осознанный подход к здоровому образу жизни,
- вера в себя и свои возможности.

Также обучающийся сможет проявлять следующие отношения:

- ответственность и дисциплинированность,
- честность и доброту,
- надежность и взаимовыручку,
- терпеливость и силу воли,
- гражданственность и патриотизм,
- самостоятельность и самоорганизованность
- целеустремленность.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**1 год обучения**

| №№<br>п/п                                | Наименование тем и разделов        | Количество часов |          |           |           |
|--|------------------------------------|------------------|----------|-----------|-----------|
|  |                                    | Всего            | Теор.    | Прак      | Мер.      |
| <b>1. Введение</b>                       |                                    |                  |          |           |           |
| 1.1                                      | Организация работы объединения     | 9                | 5        | 2         | 2         |
| 1.2                                      | Правила поведения юных туристов    | 10               | 3        | 2         | 5         |
| <b>Всего</b>                             |                                    | <b>19</b>        | <b>8</b> | <b>4</b>  | <b>7</b>  |
| <b>2. Подготовка и проведение похода</b> |                                    |                  |          |           |           |
| 2.1.                                     | Туристское снаряжение              | 5                | 2        | 1         | 2         |
| 2.2.                                     | Туристская группа в походе         | 14               | 5        | 1         | 8         |
| <b>Всего</b>                             |                                    | <b>19</b>        | <b>7</b> | <b>2</b>  | <b>10</b> |
| <b>3. Азбука топографии</b>              |                                    |                  |          |           |           |
| 3.1.                                     | План местности                     | 8                | 3        | 4         | 1         |
| 3.2.                                     | Ориентирование по компасу. Азимут. | 6                | 3        | 2         | 1         |
| 3.3.                                     | Ориентирование на местности        | 15               | 3        | 10        | 2         |
| <b>Всего</b>                             |                                    | <b>29</b>        | <b>9</b> | <b>16</b> | <b>4</b>  |
| <b>4. Изучаем родной край</b>            |                                    |                  |          |           |           |



|   |  |            |           |           |           |
|---|--|------------|-----------|-----------|-----------|
| 4.1.  | Родословие                                   | 8          | 4         | 2         | 2         |
| 4.2.  | Природа родного края                         | 12         | 4         | 3         | 5         |
| <b>Всего</b>  |  | <b>20</b>  | <b>8</b>  | <b>7</b>  | <b>5</b>  |
| <b>5. Азбука здоровья</b>                           |  |            |           |           |           |
| 5.1   | Личная гигиена юных туристов                 | 5          | 3         | 1         | 1         |
| 5.2   | Здоровье участников похода                   | 6          | 3         | 1         | 2         |
| <b>Всего</b>  |  | <b>11</b>  | <b>6</b>  | <b>2</b>  | <b>3</b>  |
| <b>6. Физическая подготовка</b>                     |  |            |           |           |           |
| 6.1.  | Диагностика развития обучающихся             | 5          | -         | 5         | -         |
| 6.2.  | Общая физическая подготовка                  | 35         | 3         | 22        | 10        |
| <b>Всего</b>  |  | <b>40</b>  | <b>3</b>  | <b>27</b> | <b>10</b> |
| <b>7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма</b> |  |            |           |           |           |
| 7.1.  | Преодоление препятствий в пешеходном походе. | 33         | 4         | 5         | 24        |
| 7.2.  | Полоса препятствий пешеходного туризма       | 45         | 4         | 23        | 18        |
| <b>Всего</b>  |  | <b>78</b>  | <b>8</b>  | <b>28</b> | <b>42</b> |
| <b>Итого за период обучения</b>                     |  | <b>216</b> | <b>49</b> | <b>86</b> | <b>81</b> |

Зачетный степенной поход - вне сетки часов

## 1. ВВЕДЕНИЕ

### *Цели:*

- организовать работу объединения,
- ознакомить детей с основными видами туризма, историей и традициями станции, с основными правилами безопасного поведения в походах.

### Тема 1.1. Организация работы объединения

#### *Содержание темы*

Организация работы объединения: комплектование, планирование деятельности. Организационное занятие, инструктаж по технике безопасности. Виды туризма и их роль в жизни человека. История и традиции станции.

#### *Практические занятия*

Родительское собрание. Игра: «Что делать в случае ...». Тесты «Невиданное животное», «С кем я пойду в разведку», «Кому я доверю тайну».

#### *Методическое обеспечение*

Тесты.

### Тема 1.2. Правила поведения юных туристов

#### *Содержание темы*

Кодекс чести юного туриста. Правила поведения на улицах города, в учреждениях. Основные правила поведения в походах, на соревнованиях, охрана природы.

#### *Практические занятия*

Экскурсия в парк. Конкурс рисунков, поделок о природе. Конкурс аппликаций «Как я провел лето». Игра «В походе случилось ЧП»

#### *Методическое обеспечение*

Плакаты.

## **2. ПОДГОТОВКА И ПРОВЕДЕНИЕ ПОХОДА**

### ***Цели:***

- ознакомить обучающихся с основными видами туристского снаряжения,
- сформировать у обучающихся представление об особенностях проведения походов выходного дня,

### **Тема 2.1. Туристское снаряжение**

#### ***Содержание темы***

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки. Групповое снаряжение: требования и правила ухода.

#### ***Практические занятия***

Игра «Собери рюкзак к туристской прогулке». Установка палатки. Игра-соревнование «Мастер на все руки».

#### ***Методическое обеспечение***

Рюкзаки, палатка, ремонтный набор. Учебный плакат. Нормативы.

### **Тема 2.2. Туристская группа в походе.**

#### ***Содержание темы***

Техника и тактика передвижения в походе. Бивак: устройство, требования. Костры: виды, назначение и разведение. Питание в походе. Туристские должности: завхоз, фотограф, ремонтный мастер и их обязанности.

#### ***Практические занятия***

Туристский поход. Игра-конкурс «Учимся ходить».

#### ***Методическое обеспечение***

Плакат, макеты костров, алгоритмы должностей.

## **3. АЗБУКА ТОПОГРАФИИ**

### ***Цели:***

- сформировать у обучающихся представление о плане местности, топографических картах,
- обучить детей простейшим навыкам ориентирования на местности,

### **Тема 3.1. План местности**

#### ***Содержание темы***

История происхождения карты. Схема и план местности: простейшие условные знаки, масштаб. Изображение рельефа на схемах и планах.

#### ***Практические занятия***

Составление плана-схемы двора и ее чтение. Кроссворды и игры по условным знакам.

Изготовление макетов холма и котловины. Чтение карты.

#### ***Методическое обеспечение***

Учебный плакат, макеты форм рельефа, кроссворды, сценарии игр, учебные карты. Нормативы.

### **Тема 3.2. Ориентирование по компасу, азимут**

#### ***Содержание темы***

Компасы: виды, устройство. Правила работы с компасом. Определение сторон горизонта, азимута на предметы с помощью компаса.

#### ***Практические занятия***

Определение азимутов на предметы во дворе. Движение по азимутам: 0, 90, 180, 270°. Игра «Найди клад».

#### ***Методическое обеспечение***

Компасы. Сценарий игры, учебный плакат. Нормативы.

### **Тема 3.3. Ориентирование на местности**

#### ***Содержание темы***

Способы ориентирования на местности. Разведчик туристской группы: обязанности и действия на туристской прогулке. Виды туристского ориентирования и их особенности.

#### ***Практические занятия***

Игры-соревнования «Отметься на КП», «Найди КП». «Ориентирование по выбору» - прохождение дистанции совместно с педагогом. «Ориентирование по выбору» командами по 4 человека со старшими кружковцами.

#### ***Методическое обеспечение***

Сценарий игры. Учебные карты с нанесенными КП, призмы, компасы.

## **4. ИЗУЧАЕМ РОДНОЙ КРАЙ**

#### ***Цели:***

- воспитать у детей уважение к семье, сохранению семейных традиций,
- ознакомить обучающихся с особенностями природы родного края.

### **Тема 4.1. Родословие**

#### ***Содержание темы***

Родословная. Генеалогическое древо. Состав семьи, семейные традиции и праздники. География родни.

#### ***Практические занятия***

Составление генеалогического древа. Игра в лапту.

#### ***Методическое обеспечение***

Плакат с генеалогическим деревом, видеофильм, фотографии. Биты, мяч для игры.

### **Тема 4.2. Природа родного края**

#### ***Содержание темы***

Природа и климат родного края. Признаки погоды и наблюдение за ней. Растения и животные родного края. Дневник наблюдений, фотосъемки.

#### ***Практические занятия***

Прогулка в лес. Составление гербария. Изготовление и установка кормушек для птиц.

#### ***Методическое обеспечение***

Фотографии растений, животных. Гербарий. Плакат о признаках погоды.

## **5. АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ**

**Цели:**

- ознакомить учащихся с правилами личной гигиены туриста и основными правилами оказания первой медицинской помощи при простых травмах,
- выработать навыки оказания первой доврачебной помощи

**Тема 5.1. Личная гигиена юного туриста**

**Содержание темы**

Личная гигиена при занятиях туризмом. Закаливание. Санитар туристской группы.

**Практические занятия**

Вечер «За чашкой чая». Конкурс в походе «Чистота – это здоровье». Работа санитаря.

**Методическое обеспечение**

Сценарий вечера, игры.

**Тема 5.2. Здоровье участников похода.**

**Содержание темы**

Порезы, ссадины, ушибы, растяжение: необходимая помощь и профилактика. Укусы животных и насекомых. Способы переноски пострадавшего.

**Практические занятия**

Игра «Айболит». Игра «Лучший знахарь». Изготовление носилок из курток.

**Методическое обеспечение**

Сценарии игр. Медаптечка, бинты, жерди. Нормативы.

**6. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Цели:**

- ознакомить обучающихся с особенностями влияния физических упражнений на организм человека,
- привить навыки детям к здоровому образу жизни к контролю за физическим развитием.

**Тема 6.1. Диагностика развития обучающихся**

**Практические занятия**

Входное тестирование и диагностика. Самоконтроль за режимом дня, ведение дневника наблюдений совместно с родителями за физическим развитием. Констатирующее тестирование и диагностика.

**Методическое обеспечение**

Тесты. Таблицы по результатам диагностики.

**Тема 6.2. Общая физическая подготовка**

**Содержание темы**

Здоровье и работоспособность, режим дня. Физическое развитие, виды физических упражнений. Совершенствование функциональных возможностей.

**Практические занятия**

Освоение основ техники бега. Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения. Спортивные и народные игры. Плавание (освоение одного из способов).

### ***Методическое обеспечение***

Комплекс физических упражнений, спортивный инвентарь. Нормативы.

## **7. АЗБУКА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА**

### ***Цели:***

- сформировать у учащихся представление о препятствиях в походе и на соревнованиях,
- ознакомить обучающихся со способами преодоления простейших препятствий.

### **Тема 7.1. Преодоление препятствий в пешеходном походе**

#### ***Содержание темы***

Организация движения группы по пересеченной и залесенной местности. Преодоление простых естественных препятствий при помощи веревки и альпенштока. Обход преград и препятствий, техника безопасности. Основные туристские узлы: «прямой», «проводник простой», «проводник восьмерка», «удавка».

#### ***Практические занятия***

Просмотр видеофильма. Пешеходные походы. Вязание узлов по их назначению.

#### ***Методическое обеспечение***

Видеофильм. Плакат с узлами, схемы препятствий. Нормативы. Репшнуры.

### **Тема 7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма**

#### ***Содержание темы***

Дистанция соревнований: содержание, техника безопасности. Естественные и искусственные препятствия: виды, способы преодоления. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Права, обязанности и спортивное поведение участников соревнований.

#### ***Практические занятия***

*Прохождение этапов: переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштока; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; преодоление оврага (канавы) на судейском «маятнике», переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну; установка и снятие палатки. Соревнования по преодолению полосы препятствий.*

#### ***Методическое обеспечение***

Спортивная трасса. Спортивный инвентарь. Нормативы.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год обучения

| №№<br>п/п   | Наименование тем и разделов                 | Количество часов |           |           |            |
|---|---|------------------|-----------|-----------|------------|
|   |   | Всего            | Теор.     | Прак      | Мер.       |
| <b>1. Введение</b>                                  |   |                  |           |           |            |
| 1.1   | Организация работы объединения              | 8                | 4         | 2         | 2          |
| 1.2   | Правила поведения юных туристов             | 13               | 3         | 2         | 8          |
| <b>Всего:</b>                                       |   | <b>21</b>        | <b>7</b>  | <b>4</b>  | <b>10</b>  |
| <b>2. Подготовка и проведение похода</b>            |   |                  |           |           |            |
| 2.1.  | Личное и групповое снаряжение               | 6                | 3         | 1         | 2          |
| 2.2.  | Туристская группа в походе                  | 21               | 5         | 2         | 14         |
| <b>Всего:</b>                                       |   | <b>27</b>        | <b>8</b>  | <b>3</b>  | <b>16</b>  |
| <b>3. Азбука топографии</b>                         |   |                  |           |           |            |
| 3.1.  | Топографические и спортивные карты          | 7                | 3         | 4         | -          |
| 3.2.  | Ориентирование на местности                 | 7                | 3         | 3         | 1          |
| 3.3.  | Соревнования по ориентированию              | 19               | 3         | 6         | 10         |
| <b>Всего:</b>                                       |   | <b>33</b>        | <b>9</b>  | <b>13</b> | <b>11</b>  |
| <b>4. Изучаем родной край</b>                       |   |                  |           |           |            |
| 4.1.  | Родной город                                | 8                | 2         | -         | 6          |
| 4.2.  | Культурное и природное наследие             | 13               | 4         | 1         | 8          |
| <b>Всего:</b>                                       |   | <b>21</b>        | <b>6</b>  | <b>1</b>  | <b>14</b>  |
| <b>5. Азбука здоровья</b>                           |   |                  |           |           |            |
| 5.1   | Личная гигиена юных туристов                | 6                | 3         | 3         | -          |
| 5.2   | Здоровье участников похода                  | 8                | 4         | 2         | 2          |
| <b>Всего:</b>                                       |   | <b>14</b>        | <b>7</b>  | <b>5</b>  | <b>2</b>   |
| <b>6. Физическая подготовка</b>                     |   |                  |           |           |            |
| 6.1.  | Диагностика развития обучающихся            | 4                | -         | 4         | -          |
| 6.2.  | Общая физическая подготовка                 | 32               | 2         | 20        | 10         |
| <b>Всего:</b>                                       |   | <b>36</b>        | <b>2</b>  | <b>24</b> | <b>10</b>  |
| <b>7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма</b> |   |                  |           |           |            |
| 7.1.  | Преодоление препятствий в пешеходном походе | 22               | 2         | 4         | 16         |
| 7.2.  | Полоса препятствий пешеходного туризма      | 42               | 3         | 17        | 22         |
| <b>Всего:</b>                                       |   | <b>64</b>        | <b>5</b>  | <b>21</b> | <b>38</b>  |
| <b>Итого за период обучения:</b>                    |   | <b>216</b>       | <b>44</b> | <b>71</b> | <b>101</b> |

Зачетный степенной поход - вне сетки часов

## **1. ВВЕДЕНИЕ**

### ***Цели:***

- *ознакомить детей с основными видами общественно-полезной деятельности,*
- *закрепить навыки безопасного поведения в походах, в экстремальной ситуации.*

### **Тема 1.1. Организация работы объединения**

#### ***Содержание темы***

Планирование деятельности объединения в учебном году. Организационное занятие, инструктаж по технике безопасности. Права и обязанности юных туристов, традиции общественно-полезных дел.

#### ***Практические занятия***

Исследование индивидуальных психологических особенностей учащихся. Тесты «Личность и творчество», «Лидер», «С кем пойти в разведку». Родительское собрание. Игры: «Действия в чрезвычайной ситуации», «Группа на улице». Оформление выставки творческих работ воспитанников.

#### ***Методическое обеспечение***

Тесты. Индивидуальные карточки. Сценарии игр.

### **Тема 1.2. Правила поведения юных туристов**

#### ***Содержание темы***

Правила безопасного поведения на экскурсии, в походе. Правила поведения при купании, в экстремальной ситуации, во время различных природных явлений. Опасные растения и животные края.

#### ***Практические занятия***

Учебный поход. Игра «По следам Робинзона».

#### ***Методическое обеспечение***

Учебный плакат, гербарий, фотографии. Сценарий игры.

## **2. ПОДГОТОВКА И ПРОВЕДЕНИЕ ПОХОДА**

### ***Цели:***

- *сформировать у обучающихся навыки работы с туристическим снаряжением*
- *развить у обучающихся навыки и умения проведения летних и зимних походов.*

### **Тема 2.1. Личное и групповое снаряжение**

#### ***Содержание темы***

Личное и групповое снаряжение для двухдневного похода: требования, весовые характеристики, комплектация и распределение. Личное снаряжение для зимних походов. Упаковка и хранение продуктов.

#### ***Практические занятия***

Ремонт личного снаряжения. Игра-соревнование «Я мастер». Тест «Туристское снаряжение». Игра «Что берем с собой в поход?».

#### ***Методическое обеспечение***

Учебный плакат, тест, описание игр, ремнабор. Нормативы.

### **Тема 2.2. Туристская группа в походе**

#### ***Содержание темы***

Туристская группа на маршруте зимой и летом. Биваки в зимних и летних походах: требования, организация работ. Походное меню, рецепты туристских блюд. Туристские должности: требования, обязанности, работа во время движения. Преодоление естественных препятствий: организация взаимопомощи, техника безопасности.

#### ***Практические занятия***

Двухдневный учебный поход: преодоление естественных препятствий, природоохранная работа, изготовление простейших укрытий из подручных средств, выполнение походных обязанностей. Собрание по итогам похода.

#### ***Методическое обеспечение***

Рецепты туристских блюд, алгоритмы туристских должностей.

## **3. АЗБУКА ТОПОГРАФИИ**

#### ***Цели:***

- сформировать у обучающихся представление о топографических и спортивных картах,
- выработать навыки работы с картой и компасом, приемы ориентирования на местности.

### **Тема 3.1. Топографические и спортивные карты**

#### ***Содержание темы***

Топографическая и спортивная карта: масштабы, условные знаки. Чтение карты, определение высоты местности. Приемы зарисовки местности в туристском походе.

#### ***Практические занятия***

Рисовка основных условных знаков спортивных и топографических карт. Чтение карты. Сбор карты (мозаики) по образцу. Топографические диктанты, кроссворды.

#### ***Методическое обеспечение***

Топографические и спортивные карты, мозаика, кроссворды, плакат. Нормативы.

### **Тема 3.2. Ориентирование на местности**

#### ***Содержание темы***

Движение по карте и при помощи компаса. Ориентирование по местным природным признакам. Определение пройденного расстояния, точки стояния на местности по карте.

#### ***Практические занятия***

Измерение расстояний и азимутов по карте. Чтение маршрута движения группы по карте. Движение на местности по карте и при помощи компаса. Игра «Кладоискатели».

#### ***Методическое обеспечение***



Компасы, спортивные карты, сценарий игры. Нормативы.

### **Тема 3.3. Соревнования по ориентированию**

#### ***Содержание темы***

Соревнования по ориентированию: виды, требования, основы правил. Ориентирование по выбору: основные правила, технические приемы и условия соревнований. Действия в аварийной ситуации.

#### ***Практические занятия***

Игра-соревнование на местности «Отметься на КП». Прохождение несложных дистанций группами по 5-6 воспитанников (в сопровождении старшеклассников). Прохождение маршрутов ориентирования по выбору группами по 2-4 человека. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию (забеги по 2 человека).

#### ***Методическое обеспечение***

Спортивные карты с нанесенными КП.

## **4. ИЗУЧАЕМ РОДНОЙ КРАЙ**

#### ***Цели:***

- сформировать у обучающихся представление о городе, культурном и природном наследии родного края,
- воспитать чувство патриотизма, любви к родному краю.

### **Тема 4.1. Родной город**

#### ***Содержание темы***

Улицы нашего города. Знаменитые люди, ветераны войн и труда.

#### ***Практические занятия***

Викторина «Родной город». Игра «Путешествие по карте города». Экскурсия в городской музей.

#### ***Методическое обеспечение***

Викторина, карта города, варианты маршрутов.

### **Тема 4.2. Культурное и природное наследие**

#### ***Содержание темы***

Памятники истории, природы, культуры и архитектуры и их охрана. Народные обычаи, обряды, промыслы, фольклор. Флора и фауна родного края. Краеведческие должности в походе и их выполнение.

#### ***Практические занятия***

Поход: выполнение краеведческих заданий, сбор лекарственных растений. Подведение итогов похода.

#### ***Методическое обеспечение***

Презентация памятников. Алгоритмы должностей. Краеведческие задания.

## **5. АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ**

**Цели:**

- привить обучающимся навыки личной гигиены,
- закрепить навыки оказания первой доврачебной помощи при различных травмах.

**Тема 5.1. Личная гигиена юных туристов**

**Содержание темы**

Правила личной гигиены в туристских походах, при занятиях физическими упражнениями. Организация простейших наблюдений за состоянием здоровья. Приемы самомассажа.

**Практические занятия**

Ведение дневника наблюдений за самочувствием. Простейшие приемы самомассажа и их выполнение. Измерение пульса, температуры тела, давления.

**Методическое обеспечение**

Учебный плакат, тонометр, градусник, секундомер.

**Тема 5.2. Здоровье участников похода.**

**Содержание темы**

Раны, кровотечения, наложение повязок. Предупреждение и лечение заболеваний: ожоги, обморожения, тепловой и солнечный удар. Состав медицинской аптечки для похода, назначение медикаментов. Средства для транспортировки пострадавшего.

**Практические занятия**

Игра «Айболит»: обработка условных ран, наложение повязок. Тест «Определение травм и способов оказания первой доврачебной помощи». Игра «Лучший знахарь». Транспортировка условно пострадавшего с использованием веревки, рюкзака, жерди.

**Методическое обеспечение**

Учебный плакат, тест, бинты, веревка, рюкзак, жерди.

**6. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Цели:**

- совершенствовать физические возможности обучающихся,
- развивать моральные и волевые качества.

**Тема 6.1. Диагностика развития обучающихся**

**Практические занятия**

Входное тестирование и диагностика. Констатирующее тестирование и диагностика. Самоконтроль, ведение дневника наблюдений.

**Методическое обеспечение**

Тесты. Таблицы по результатам диагностики.

**Тема 6.2. Общая физическая подготовка**

Моральные и волевые качества спортсмена. Развитие выносливости, силы, совершенствование функциональных возможностей.

**Практические занятия**

Обучение основам техники бега и спортивной ходьбы. Бег по пересеченной местности. Бег по лестнице, бег «серпантинном», прыжки в длину и высоту. Бег по склонам. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости. Спортивные игры. Плавание, игры на воде.

#### ***Методическое обеспечение***

Комплекс физических упражнений, спортивный инвентарь. Нормативы.

### **7. АЗБУКА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА**

#### ***Цели:***

- ознакомить обучающихся с видами туристских соревнований и их особенностями,
- сформировать у обучающихся приемы преодоления препятствий.

#### **Тема 7.1. Преодоление препятствий в пешеходном походе**

##### ***Содержание темы***

Техника и тактика преодоления естественных препятствий без специального снаряжения в походе. Преодоление водных преград, болот.

##### ***Практические занятия***

Учебные походы: отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий. Вязание узлов: «прямой», «проводник простой», «проводник восьмерка», «удавка», «встречный», «ткацкий», «брамшкотовый». Маркировка веревки.

##### ***Методическое обеспечение***

Видеофильм. Плакат с узлами, схемы препятствий. Нормативы. Репшнуры, веревка.

#### **Тема 7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма**

##### ***Содержание темы***

Виды туристских соревнований: эстафеты, командные, личные. Технические и тактические основы преодоления полосы препятствий в составе команды со специальным снаряжением. Техника безопасности при преодолении полосы препятствий.

##### ***Практические занятия***

*Отработка техники и тактики передвижения и преодоления препятствий* Переправа через болото по кочкам и гати; подъем, траверс, спуск по склону с использованием перил; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; «вертикальный маятник», переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну. Личное, командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Работа парами. Участие в соревнованиях по преодолению полосы препятствий.

##### ***Методическое обеспечение***

Спортивная трасса. Личное и командное снаряжение. Нормативы.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 год обучения

| №№<br>п/п  | Наименование тем и разделов                      | Количество часов |           |            |           |
|--|--|------------------|-----------|------------|-----------|
|  |  | Всего            | Теор.     | Прак       | Мер.      |
| <b>1. Введение</b>                               |  |                  |           |            |           |
| 1.1  | Организация работы объединения                   | 9                | 5         | -          | 4         |
| 1.2.   | Основные сведения о туризме                      | 5                | 4         | -          | 1         |
| <b>Всего</b>                                     |  | <b>14</b>        | <b>9</b>  | <b>-</b>   | <b>5</b>  |
| <b>2. Подготовка и проведение похода</b>         |  |                  |           |            |           |
| 2.1  | Туристское снаряжение                            | 9                | 4         | 5          | -         |
| 2.2  | Туристская группа в походе                       | 32               | 8         | 10         | 14        |
| <b>Всего</b>                                     |  | <b>41</b>        | <b>12</b> | <b>15</b>  | <b>14</b> |
| <b>3. Топография и спортивное ориентирование</b> |  |                  |           |            |           |
| 3.1.   | Топографические и спортивные карты               | 20               | 4         | 14         | 2         |
| 3.2.   | Ориентирование по компасу. Азимут.               | 16               | 4         | 12         | -         |
| 3.3.   | Соревнования по ориентированию                   | 21               | 3         | 4          | 14        |
| <b>Всего</b>                                     |  | <b>57</b>        | <b>11</b> | <b>30</b>  | <b>16</b> |
| <b>4. Изучаем родной край</b>                    |  |                  |           |            |           |
| 4.1.   | Родной край                                      | 10               | 4         | 4          | 2         |
| 4.2.   | Общественно-полезная работа в походе             | 35               | 5         | 6          | 24        |
| <b>Всего</b>                                     |  | <b>45</b>        | <b>9</b>  | <b>10</b>  | <b>26</b> |
| <b>5. Школа здоровья</b>                         |  |                  |           |            |           |
| 5.1.   | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний | 5                | 3         | -          | 2         |
| 5.2.   | Здоровье участников похода                       | 10               | 4         | 6          | -         |
| <b>Всего</b>                                     |  | <b>15</b>        | <b>7</b>  | <b>6</b>   | <b>2</b>  |
| <b>6. Физическая подготовка</b>                  |  |                  |           |            |           |
| 6.1.   | Врачебный контроль. Самоконтроль                 | 6                | 4         | 2          | -         |
| 6.2.   | Общая физическая подготовка                      | 32               | 4         | 28         | -         |
| 6.3.   | Специальная физическая подготовка                | 27               | 3         | 12         | 12        |
| <b>Всего</b>                                     |  | <b>65</b>        | <b>11</b> | <b>42</b>  | <b>12</b> |
| <b>7. Туристские слеты и соревнования</b>        |  |                  |           |            |           |
| 4.1.   | Виды туристских соревнований                     | 4                | 2         | 2          | -         |
| 4.2.   | Судейство соревнований по туризму                | 7                | 5         | 2          | -         |
| 4.3.   | Технические этапы и их преодоление               | 76               | 4         | 52         | 20        |
| <b>Всего</b>                                     |  | <b>87</b>        | <b>11</b> | <b>56</b>  | <b>20</b> |
| <b>Итого за период обучения</b>                  |  | <b>324</b>       | <b>70</b> | <b>159</b> | <b>95</b> |

Зачетный категорийный поход - вне сетки часов

### 1. ВВЕДЕНИЕ

#### Тема 1.1. Организация работы объединения

**Цели:**

- ознакомить обучающихся с туристскими возможностями родного края,
- сформировать представления о традициях и нормах туризма.

**Содержание темы**

Планирование деятельности кружка в учебном году. Организационное занятие кружка.

Инструктаж по технике безопасности.

#### ***Практические занятия***

Родительское собрание. Тест-игры «Путешествие», «Самокритика», «Зеркало». Ролевая игра «Суд»

#### ***Методическое обеспечение***

Тесты, сценарий игры.

### **Тема 1.2. Основные сведения о туризме**

#### ***Содержание темы***

Виды туризма и их особенности. Законы, правила, нормы и традиции туризма, условия участия в многодневных походах. Туристские возможности родного края. Общественно полезная работа.

#### ***Практические занятия***

Викторина «Все о туризме»

#### ***Методическое обеспечение***

Викторина, карта области.

## **2. ПОДГОТОВКА И ПРОВЕДЕНИЕ ПОХОДА**

#### ***Цели:***

- усовершенствовать у обучающихся умения и навыки работы с туристическим снаряжением,
- сформировать у обучающихся навыки планирования маршрутов туристических походов, их проведения и подведения итогов

### **Тема 2.1. Туристское снаряжение**

#### ***Содержание темы***

Личное и групповое снаряжение для многодневных походов, требования к нему. Виды рюкзаков, спальников, палаток: преимущества и недостатки. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Маршрутные документы, карты.

#### ***Практические занятия***

Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Обеспечение влагонепроницаемости вещей.

Усовершенствование и ремонт снаряжения.

#### ***Методическое обеспечение***

Рюкзаки, спальники, палатки, маршрутная книжка, маршрутные ленты, учебный плакат.

### **Тема 2.2. Туристская группа в походе.**

#### ***Содержание темы***

Этапы подготовки многодневного похода. Особенности передвижения группы по различной местности. Маршруты: виды, тактика планирования, прокладка, описание. Маршрутная лента.

Организация работы на биваке в ненастную погоду, разведение костра, техника безопасности.

Особенности питания в походе: калорийность, вес и нормы дневного рациона. Обработка собранных материалов, выполнение творческих работ. Отчет о походе.

#### ***Практические занятия***

Двухдневный учебный поход: самостоятельная работа по развертыванию лагеря. Расчет меню и калорийности дневного рациона. Самостоятельная закупка, фасовка и упаковка продуктов для двухдневного похода. Контрольная работа «Составление плана-графика 2-3-дневного похода». Подготовка и составление отчета о походе. Выполнение творческих работ.

#### ***Методическое обеспечение***

Схемы маршрутов, алгоритм план-графика маршрута, таблица калорийности, отчеты о походе, схема составления отчета.

### **3. ТОПОГРАФИЯ И СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ**

#### ***Цели:***

- закрепить у обучающихся навыки работы с топографическими и спортивными картами,
- усовершенствовать премы работы с картой и компасом,
- выработать у обучающихся тактические и технические приемы ориентирования на местности.

#### **Тема 3.1. Топографические и спортивные карты**

##### ***Содержание темы***

Топографические и спортивные карты: основные виды, свойства, назначение. Условные знаки топографических и спортивных карт, деление их по группам. Типичные формы рельефа и изображение их на карте. Способы и правила копирования карт.

##### ***Практические занятия***

Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Топографические диктанты, игры, мини-соревнования. Прокладка и описание маршрута. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт. Копирование на кальку участка топографической карты. Определение по горизонталям различных форм рельефа.

##### ***Методическое обеспечение***

Спортивные и топографические карты, топодиктант, сценарии игр, раздаточный материал, нормативы.

#### **Тема 3.2. Ориентирование по компасу. Азимут.**

##### ***Содержание темы***

Измерение и построение углов на карте. Движение по азимуту: обход препятствий, промежуточные ориентиры. Способы измерения расстояний и азимута на карте. Глазомерный способ измерения расстояния.

##### ***Практические занятия***

Упражнения на засечки. Прохождение азимутального треугольника. Практическое занятие «Построение на бумаге заданных азимутов». Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Измерение кривых линий на картах. Упражнения по отработке автоматизма при измерении различных отрезков на карте и на местности. Выбор оптимального пути движения на КП.

##### ***Методическое обеспечение***

Спортивные карты, компасы, раздаточный материал.

### **Тема 3.3. Соревнования по ориентированию**

#### ***Содержание темы***

Соревнования по спортивному ориентированию: виды, характеристика, разрядные требования. Тактические действия спортсмена. Выбор оптимального пути движения: составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции.

#### ***Практические занятия***

Определение точки стояния на спортивной карте. Составление плана прохождения КП. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов.

#### ***Методическое обеспечение***

Спортивные карты с нанесенными маршрутами, компасы, протоколы соревнований.

## **4. ИЗУЧАЕМ РОДНОЙ КРАЙ**

#### ***Цели:***

- расширить и углубить знания детей о родном крае,
- сформировать навыки ведения краеведческой деятельности,
- воспитать чувство патриотизма, любви к родному краю.

### **Тема 4.1. Родной край.**

#### ***Содержание темы***

Территория и природные особенности родного края. Экономика и культура края. История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

#### ***Практические занятия***

Работа с картами Волгоградской области и Михайловского района. Игра «Путешествие по карте». Краеведческая викторина. Участие в создании летописи г. Михайловки.

#### ***Методическое обеспечение***

Карты Волгоградской области и Михайловского района, варианты маршрутов, викторина, краеведческие задания.

### **Тема 4.2. Общественно полезная работа в походе**

#### ***Содержание темы***

Виды общественно полезной деятельности и их особенности. Метеорологические и гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Деятельность по охране природы в условиях похода. Методика и выполнение краеведческих наблюдений.

#### ***Практические занятия***

Учебные походы по временам года с проведением различных краеведческих наблюдений. Оформление паспорта экскурсионного объекта на маршруте. Участие в операции «Обелиск».

#### ***Методическое обеспечение***

Алгоритмы краеведческих наблюдений, схема паспорта экскурсионного объекта.

## **5. ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ**

#### ***Цели:***

- закрепить у обучающихся навыки личной гигиены, приемы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах и заболеваниях.

#### **Тема 5.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний**

##### ***Содержание темы***

Гигиеническая характеристика тренировок, походов. Профилактика простудных и иных заболеваний в походе. Вредные привычки и их влияние на организм человека.

##### ***Практические занятия***

Конкурс плакатов «Здоровье и его враги».

##### ***Методическое обеспечение***

Учебный плакат, видеофильм.

#### **Тема 5.2. Здоровье участников похода.**

##### ***Содержание темы***

Походный травматизм. Респираторные и простудные заболевания. Обморок, пищевые отравления, желудочные заболевания. Применение лекарственных препаратов: показания и противопоказания.

##### ***Практические занятия***

Оказание первой помощи условно пострадавшему. Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Изготовление носилок из шестов и веревок.

##### ***Методическое обеспечение***

Учебный плакат, медицинская аптечка, шесты, веревка, репшнуры.

### **6. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

##### ***Цели:***

- познакомить обучающихся со строением человеческого организма и особенностями влияния занятиями спортом на развитие внутренних органов,
- привить навыки и умения занятиями индивидуальной физической подготовкой.

#### **Тема 6.1. Врачебный контроль, самоконтроль**

##### ***Содержание темы***

Строение человеческого организма. Влияние спорта на совершенствование внутренних органов. Врачебный контроль и самоконтроль, субъективные и объективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля.

##### ***Практические занятия***

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

##### ***Методическое обеспечение***

Учебный плакат, тесты, таблицы по результатам диагностики.

#### **Тема 6.2. Общая физическая подготовка**

##### ***Содержание темы***



Требования к физической подготовке спортсмена, понятие о «спортивной форме». Характеристика средств физической подготовки. Этапы тренировочного процесса. Ежедневные индивидуальные занятия и их содержание.

#### ***Практические занятия***

Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением и отягощением. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности до 3 км с преодолением различных препятствий. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

#### ***Методическое обеспечение***

Комплекс физических упражнений, спортивный инвентарь, нормативы.

### **Тема 6.3. Специальная физическая подготовка**

#### ***Содержание темы***

Специальная физическая подготовка: роль и значение для роста мастерства туристов. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств. Развитие выносливости.

#### ***Практические занятия.***

Упражнения со скакалкой. Игры и эстафеты с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Спортивные игры. Плавание на время 50, 100 метров. Упражнения на равновесие, выполняемые на бревне, скамейке. Подъем по крутым склонам.

#### ***Методическое обеспечение***

Спортивный инвентарь, игры, нормативы.

## **7. ТУРИСТСКИЕ СЛЕТЫ И СОРЕВНОВАНИЯ**

#### ***Цели:***

- ознакомить обучающихся с особенностями судейства туристских соревнований,
- совершенствовать у обучающихся тактические и технические навыки и умения по преодолению туристских спортивных дистанций.

### **Тема 7.1. Виды туристских соревнований**

#### ***Содержание темы***

Классификация туристских соревнований: виды, особенности, содержание. Класс дистанции и ранг соревнований, разрядные требования.

#### ***Практические занятия***

Упражнения по определению класса дистанции и ранга соревнований. Тест «Ситуация».

#### ***Методическое обеспечение***

Тексты заданий, таблицы разрядных требований, схема определения класса дистанции.

### **Тема 7.2. Судейство соревнований по туризму**

#### ***Содержание темы***

Судейская коллегия: состав, требования к судьям, их права и обязанности. Меры по обеспечению безопасности при проведении соревнований. Условия преодоления этапа, трактовка нарушений. Непредусмотренные ситуации и действия судьи. Таблица штрафов и пользование ей.

#### ***Практические занятия***

Игра-тест «Таблица штрафов». Работа в качестве судьи этапа.

**Методическое обеспечение**

Таблица штрафов, протоколы соревнований.

**Тема 7.3. Технические этапы и их преодоление**

**Содержание темы**

Виды препятствий: их классификация и содержание. Виды нарушений на этапах. Правила безопасного преодоления препятствий. Техника и тактика команды при преодолении дистанции.

**Практические занятия**

Переправа через болото по кочкам и гати; подъем, траверс, спуск по склону с наведением перил; «вертикальный маятник», переправа по бревну с наведением перил, переправа по качающемуся и наклонному бревну, наведение навесной и перильной переправы. Преодоление препятствий с организацией сопровождения: отработка техники и тактики передвижения. Организация командной страховки на дистанции. Вязание узлов по их назначению. Маркировка веревки. Участие в соревнованиях.

**Методическое обеспечение**

Плакат с узлами, схемы препятствий, нормативы, репшнуры, веревка, командное и личное снаряжение.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**4 год обучения**

| №\п                | Наименование тем и разделов | Количество часов |       |      |      |
|--------------------|-----------------------------|------------------|-------|------|------|
|                    |                             | Всего            | Теор. | Прак | Мер. |
| <b>1. Введение</b> |                             |                  |       |      |      |

|   |   |            |           |            |            |
|---|---|------------|-----------|------------|------------|
| 1.1.                                      | Организация работы объединения                        | 9          | 4         | 3          | 2          |
| 1.2.                                      | История туризма                                       | 4          | 3         | -          | 1          |
| <b>Всего</b>                              |   | <b>13</b>  | <b>7</b>  | <b>3</b>   | <b>3</b>   |
| <b>2. Подготовка и проведение похода</b>  |   |            |           |            |            |
| 2.1                                       | Правила движения в походе, техника безопасности       | 25         | 4         | 5          | 16         |
| 2.2                                       | Организация туристского быта в экстремальных условиях | 22         | 4         | 4          | 14         |
| <b>Всего</b>                              |   | <b>47</b>  | <b>8</b>  | <b>9</b>   | <b>30</b>  |
| <b>3. Топографическая подготовка</b>      |   |            |           |            |            |
| 3.1.                                      | Способы ориентирования в походе                       | 19         | 3         | 16         | -          |
| 3.2.                                      | Соревнования по ориентированию                        | 34         | 4         | 14         | 16         |
| <b>Всего</b>                              |   | <b>53</b>  | <b>7</b>  | <b>30</b>  | <b>16</b>  |
| <b>4. Изучаем родной край</b>             |   |            |           |            |            |
| 4.1.                                      | Родной край   | 14         | 3         | -          | 11         |
| 4.2.                                      | Общественно-полезная работа в походе                  | 23         | 3         | 12         | 8          |
| <b>Всего</b>                              |   | <b>37</b>  | <b>6</b>  | <b>12</b>  | <b>19</b>  |
| <b>5. Школа здоровья</b>                  |   |            |           |            |            |
| 5.1.                                      | Здоровье участников похода                            | 10         | 4         | 6          | -          |
| 5.2.                                      | Приемы транспортировки пострадавшего                  | 15         | 1         | 14         | -          |
| <b>Всего</b>                              |   | <b>25</b>  | <b>5</b>  | <b>20</b>  | <b>-</b>   |
| <b>6. Физическая подготовка</b>           |   |            |           |            |            |
| 6.1.                                      | Общая физическая подготовка                           | 42         | 3         | 39         | -          |
| 6.2.                                      | Специальная физическая подготовка                     | 24         | 2         | 10         | 12         |
| <b>Всего</b>                              |   | <b>66</b>  | <b>5</b>  | <b>49</b>  | <b>12</b>  |
| <b>7. Туристские слеты и соревнования</b> |   |            |           |            |            |
| 7.1.                                      | Подготовка и проведение туристских соревнований       | 6          | 4         | 2          | -          |
| 7.2.                                      | Технические этапы и их преодоление                    | 77         | -         | 53         | 24         |
| <b>Всего</b>                              |   | <b>83</b>  | <b>4</b>  | <b>55</b>  | <b>24</b>  |
| <b>Итого за период обучения</b>           |   | <b>324</b> | <b>42</b> | <b>178</b> | <b>104</b> |

Зачетный категорийный поход - вне сетки часов

## ВВЕДЕНИЕ

### *Цели:*

- ознакомить обучающихся с историей туризма,
- сформировать у обучающихся представление о современном туризме.

### **Тема 1.1. Организация работы объединения.**

#### *Содержание темы*

Планирование деятельности кружка, определение перспектив работы. Организационное занятие кружка, инструктаж по технике безопасности.

#### *Практические занятия*

Диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере. Тест-игры «Картина мира», «Колечко», «Коллективный счет». Ролевая игра «Верблюд».

#### *Методическое обеспечение*

Тесты, сценарий игры.

### **Тема 1.2. История туризма**

### ***Содержание темы***

Знаменитые путешественники и исследователи, их роль в познании мира. Современный туризм. История развития детско-юношеского туризма в России, в родном крае.

### ***Практические занятия***

Викторина.

### ***Методическое обеспечение***

Викторина.

## **2. ПОДГОТОВКА И ПРОВЕДЕНИЕ ПОХОДА**

### ***Цели:***

- выработать у обучающихся технику и тактику движения на различных видах местности,
- сформировать навыки работы с маршрутной документацией,
- привить навыки и умения выживать в экстремальных условиях.

### **Тема 2.1. Правила движения в походе, техника безопасности.**

### ***Содержание темы***

Техника и тактика движения в горах, опасности связанные с горным рельефом. Равнинные и горные реки: особенности, переправы, меры безопасности. Аварийные ситуации в походах: причины возникновения и их преодоление. Опасности в туризме: субъективные и объективные.

### ***Практические занятия***

Учебные походы: отработка техники движения и преодоления препятствий, преодоление водных преград, организация страховки и самостраховки при прохождении опасных участков. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт и усовершенствование туристского инвентаря и снаряжения. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

### ***Методическое обеспечение***

Плакат, схемы, ремнабор.

### **Тема 2.2. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях**

### ***Содержание темы***

Организация ночлегов в зимний период, устройство костров нодя, камин, полинезийский. Способы добывания огня без спичек. Разбивка и снятие бивака в темное время суток. Устройство и изготовление тентов, навесов из природных материалов.

### ***Практические занятия***

Двухдневный зимний поход. Строительство временных укрытий, подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

### ***Методическое обеспечение***

Учебный плакат, макеты костров и временных укрытий.

## **3. ТОПОГРАФИЯ И СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ**

### **Тема 3.1. Способы ориентирования в походе**

**Цели:**

- развить у обучающихся навыки и умения ориентироваться в различных природных условиях,
- совершенствовать у обучающихся тактические и технические приемы ориентирования на местности.

**Содержание темы**

Особенности ориентирования в различных природных условиях. Движение по азимуту в походе, оценка скорости движения, протокол движения. Ориентирование при условии отсутствия видимости.

**Практические занятия**

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте. Практическое прохождение мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

**Методическое обеспечение**

Спортивные карты, легенды маршрутов, абрисы отдельных участков.

**Тема 3.2. Соревнования по ориентированию****Содержание темы**

Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика.

**Практические занятия**

Определение точки стояния на спортивной карте. Имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения.

**Методическое обеспечение**

Спортивные карты, алгоритм действий по определению местонахождения, протоколы соревнований, компасы.

**4. ИЗУЧАЕМ РОДНОЙ КРАЙ****Цели:**

- расширить и углубить знания детей о родном крае,
- совершенствовать навыки ведения краеведческой деятельности,
- воспитать чувство патриотизма, любви к родному краю.

**Тема 4.1. Родной край****Содержание темы**

Развитие туризма в родном крае: условия, особенности. Наш край в годы Великой Отечественной войны. Топонимика родного края.

**Практические занятия**

Игра «Путешествие по карте». Краеведческие викторины о родном крае.

Поход к интересным природным объектам.

#### ***Методическое обеспечение***

Сценарий игры, викторины, методическая разработка по топонимике.

### **Тема 4.2. Общественно полезная работа в походе**

#### ***Содержание темы***

Природоохранная деятельность туристов. Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии. Красная книга Волгоградской области.

#### ***Практические занятия***

Экологический поход. Проведение различных краеведческих наблюдений и фиксация их.

Оформление паспортов туристских маршрутов, экскурсионных объектов.

#### ***Методическое обеспечение***

Рекомендации по краеведческим наблюдениям, алгоритмы краеведческих наблюдений. Красная книга Волгоградской области, паспорт маршрута.

## **5. ГИГИЕНА И ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ**

#### ***Цели:***

- расширить знания и умения детей по оказанию первой доврачебной помощи при различных травмах и заболеваниях,

- развить навыки и умения по транспортировке пострадавших.

### **Тема 5.1. Здоровье участников похода**

#### ***Содержание темы***

Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях, способы бинтования ран. Искусственное дыхание, непрямой массаж сердца. Переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопление. Лекарственные растения.

#### ***Практические занятия***

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим. Освоение способов бинтования ран, наложения жгута, шины. Приемы искусственного дыхания, массажа сердца. Сбор и использование лекарственных растений.

#### ***Методическое обеспечение***

Учебные плакаты, схемы, бинты, жгут, шина, нормативы.

### **Тема 5.2. Приемы транспортировки пострадавшего**

#### ***Содержание темы***

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

#### ***Практические занятия***

Изготовление носилок, волокуш. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, при помощи наплечных лямок, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска пострадавшего на носилках и на несущем по пересеченной местности, через различные препятствия.

#### ***Методическое обеспечение***

Учебный плакат, специальный туристский инвентарь, нормативы.

## **6. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### ***Цели:***

- познакомить обучающихся с понятиями «спортивная форма» и «восстановительная терапия»,
- развивать выносливость, быстроту, ловкость, гибкость, силу,
- совершенствовать навыки и умения занятиями индивидуальной физической подготовкой.

### **Тема 6.1. Общая физическая подготовка**

#### ***Содержание темы***

Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Самомассаж.

#### ***Практические занятия***

Упражнения для рук, плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением с партнером. Игры с элементами сопротивления. Упражнения с мешками с песком. Бег на короткие дистанции 100, 800 м. Бег по пересеченной местности до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный переменный бег. Прыжки в длину и высоту, с места, с разбега. Тройной прыжок и многоскоки.

#### ***Методическое обеспечение***

Комплекс физических упражнений, спортивный инвентарь, нормативы.

### **Тема 6.2. Специальная физическая подготовка**

#### ***Содержание темы***

Характеристика и методика развития выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в тренировочном процессе.

#### ***Практические занятия***

Упражнения со скакалкой и набивными мячами. Подвижные игры и эстафеты Игры с мячом, эстафеты встречные и круговые. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Футбол, волейбол. Плавание различными способами. Эстафеты на координацию движения.

#### ***Методическое обеспечение***

Спортивный инвентарь, игры.

## **7. ТУРИСТСКИЕ СЛЕТЫ И СОРЕВНОВАНИЯ**

### ***Цели:***

- ознакомить обучающихся с особенностями подготовки и проведения туристских соревнований,
- совершенствовать у обучающихся тактические и технические навыки и умения по преодолению туристских спортивных дистанций.

### **Тема 7.1. Подготовка и проведение туристских соревнований**

#### ***Содержание темы***

Организация туристских соревнований: выбор места, главная судейская коллегия, финансирование, обслуживание участников. Условия проведения соревнований, отдельных видов и их особенности. Работа службы дистанции соревнований. Документация, определение результатов соревнований.

**Практические занятия**

Ролевая игра «Оргкомитет». Работа в качестве судьи на этапе. Самостоятельная работа по определению результатов соревнований.

**Методическое обеспечение**

Судейская документация, сценарий игры, протоколы соревнований.

**Тема 7.2. Технические этапы и их преодоление**

**Практические занятия**

Переправа через болото по гати; переправа вброд; подъем, траверс, спуск по склону с наведением перил и командной страховкой; «вертикальный маятник», «горизонтальный маятник»; переправа по бревну с наведением перил, переправа по качающемуся и наклонному бревну, наведение навесной и перильной переправы. Укладка бревна. Преодоление препятствий с организацией командной страховки: отработка техники и тактики передвижения. Вязание узлов. Участие в соревнованиях.

**Методическое обеспечение**

Нормативы, репшнуры, командное и личное снаряжение.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**5 год обучения**

| №№<br>п\п  | Наименование тем и разделов                        | Количество часов |          |           |           |
|--|--|------------------|----------|-----------|-----------|
|  |  | Всего            | Теор.    | Прак      | Мер.      |
| <b>1. Введение</b>                               |  |                  |          |           |           |
| 1.1  | Организация работы объединения                     | 6                | 2        | 4         | -         |
| 1.2  | Система обеспечения безопасности в туризме         | 9                | 3        | 5         | 1         |
| <b>Всего</b>                                     |  | <b>15</b>        | <b>5</b> | <b>9</b>  | <b>1</b>  |
| <b>2. Водные походы</b>                          |  |                  |          |           |           |
| 2.1.   | Снаряжение для водного похода                      | 9                | 3        | 6         | -         |
| 2.2.   | Техника и тактика водного похода                   | 22               | 6        | 16        | -         |
| <b>Всего</b>                                     |  | <b>31</b>        | <b>9</b> | <b>22</b> | <b>-</b>  |
| <b>3. Топография и спортивное ориентирование</b> |  |                  |          |           |           |
| 3.1.   | Ориентирование в сложных условиях                  | 10               | 4        | 6         | -         |
| 3.2.   | Соревнования по ориентированию                     | 28               | 4        | 6         | 18        |
| <b>Всего</b>                                     |  | <b>38</b>        | <b>8</b> | <b>12</b> | <b>18</b> |
| <b>4. Основы школы выживания</b>                 |  |                  |          |           |           |
| 4.1.   | Жизнеобеспечение человека в экстремальных условиях | 22               | 4        | 4         | 14        |
| 4.2.   | Промысел   | 14               | 4        | 2         | 8         |



|   |   |                   |                  |                   |                   |
|---|---|-------------------|------------------|-------------------|-------------------|
| 4.3.                                      | Организация быта в экстремальных условиях | 33                | 7                | 4                 | 22                |
| <b>Всего</b>                              |   | <b>69</b>         | <b>15</b>        | <b>10</b>         | <b>44</b>         |
| <b>5. Физическая подготовка</b>           |   |                   |                  |                   |                   |
| 5.1                                       | Общая физическая подготовка               | 35                | -                | 35                | -                 |
| 5.2                                       | Специальная физическая подготовка         | 28                | -                | 18                | 10                |
| <b>Всего</b>                              |   | <b>63</b>         | <b>-</b>         | <b>53</b>         | <b>10</b>         |
| <b>6. Туристские слеты и соревнования</b> |   |                   |                  |                   |                   |
| 6.1.                                      | Соревнования по пешеходному туризму       | 30                | -                | 10                | 20                |
| 6.2.                                      | Соревнования «Школа безопасности»         | 32                | 4                | 4                 | 24                |
| 6.3.                                      | Поисково-спасательные работы.             | 46                | 4                | 42                | -                 |
| <b>Всего</b>                              |   | <b>108</b>        | <b>8</b>         | <b>56</b>         | <b>44</b>         |
| <i><b>Итого за период обучения</b></i>    |   | <i><b>324</b></i> | <i><b>45</b></i> | <i><b>162</b></i> | <i><b>117</b></i> |

Зачетный водный поход и экстремальный лагерь - вне сетки часов

## 1. ВВЕДЕНИЕ

### **Цели:**

- сформировать у обучающихся представление о системе обеспечения безопасности в России..

### **Тема 1.1. Организация работы объединения**

#### **Содержание темы**

Планирование деятельности кружка в учебном году, определение перспектив работы.

Организационное занятие кружка, инструктаж по технике безопасности.

#### **Практические занятия**

Исследование индивидуальных психологических особенностей учащихся. Диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере.

#### **Методическое обеспечение**

Тесты.

### **Тема 1.2. Система обеспечения безопасности в туризме**

#### **Содержание темы**

Опасности в природе и повседневной жизни. Роль законов, правил, норм, традиций туризма в обеспечении безопасности в походах. Система обеспечения безопасности в туризме.

#### **Практические занятия**

Разработка маршрута категорийного похода. Заполнение маршрутных документов. Тест «Опасность рядом». Конкурс плакатов «Опасность».

#### **Методическое обеспечение**

Тест, маршрутная книжка, маршрутная лента, карта района путешествия.

## 2. ВОДНЫЕ ПОХОДЫ

### **Цели:**

- ознакомить обучающихся с особенностями водного туризма,

- выработать навыки и умения управления сплавными средствами.

### **Тема 2.1. Снаряжение для водного похода.**

#### ***Содержание темы***

Виды сплавных средств: устройство, оборудование, нормы загрузки. Личное и групповое снаряжение. Упаковка вещей, укладка груза.

#### ***Практические занятия***

Сборка байдарки. Ремонт байдарок.

#### ***Методическое обеспечение***

Плакат «Сплавные средства», схема устройства байдарки, байдарка.

### **Тема 2.2. Техника и тактика водного похода**

#### ***Содержание темы***

Техника гребли на байдарках: управление, основные маневры. Характеристика рек и ее элементов, речная лоция. Виды препятствий: способы их преодоления, меры безопасности. Тактика, режим и график движения в водном походе. Виды аварий на воде, их причины и анализ. Оказание помощи, терпящим бедствие на воде.

#### ***Практические занятия***

Учебное занятие на воде: техника гребли на байдарке, основные маневры. Учебное занятие на воде: спасение утопающего, выполнение приемов искусственного дыхания. Разработка маршрута степенного водного похода.

#### ***Методическое обеспечение***

Схема реки и ее элементов, плакаты, карта области.

## **3. ТОПОГРАФИЯ И СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ**

#### ***Цели:***

- развить у обучающихся навыки и умения ориентироваться в сложных условиях, подаче сигналов бедствия,
- сформировать у обучающихся представление о следопытстве,
- совершенствовать у обучающихся тактические и технические приемы ориентирования на местности.

### **Тема 3.1. Ориентирование в сложных условиях**

#### ***Содержание темы***

Особенности ориентирования в сложном походе. Определение направления движения и выдерживание направления. Следопытство. Аварийная сигнализация.

#### ***Практические занятия***

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам. Практическая работа «Чтение следов».

#### ***Методическое обеспечение***

Плакаты «Следопытство», «Определение сторон света», раздаточный материал.

### **Тема 3.2. Соревнования по ориентированию**

### ***Содержание темы***

Выбор пути и движение с учетом характера местности. Выход на контрольные пункты и уход с них. Легенды КП. Ошибки ориентировщиков, преследование и сотрудничество.

### ***Практические занятия***

Комплексное чтение карт во время бега. Упражнения на запоминание отдельных частей карты, дистанции. Передвижение по местности без компаса. Чтение легенд КП. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения.

### ***Методическое обеспечение***

Спортивные карты, пиктограммы, протоколы.

## **4. ОСНОВЫ ШКОЛЫ ВЫЖИВАНИЯ**

### ***Цели:***

- сформировать у обучающихся представление о жизнеобеспечении человека в экстремальных условиях,
- познакомить обучающихся с промыслами и их видах.

### **Тема 4.1. Жизнеобеспечение человека в экстремальных условиях**

#### ***Содержание темы***

Оценка ситуации, тактический план спасения. Сохранение работоспособности человека в экстремальных условиях. Поиск воды и способы ее обеззараживания. Продуктовый запас человека: балансирующее питание и голодание.

#### ***Практические занятия***

Экстремальный поход. Составление тактического плана спасения.

#### ***Методическое обеспечение***

Алгоритм «План спасения», варианты питания, плакат по поиску воды.

### **Тема 4.2. Промысел**

#### ***Содержание темы***

Дикорастущие съедобные растения и способы приготовления из них блюд. Способы рыбной ловли, обработка рыбы и приготовление. Способы и особенности охоты на диких животных. Использование в пищу животных, пресмыкающихся, насекомых, птиц.

#### ***Практические занятия***

Составление меню из подножного корма. Учебный поход: приготовление пищи из дикорастущих съедобных растений, конкурс рыбаков.

#### ***Методическое обеспечение***

Схемы «Способы лова рыбы», плакат «Съедобные растения», рецепты блюд из подножного корма.

### **Тема 4.3. Организация быта в экстремальных условиях**

### ***Содержание темы***

Особенности оборудования бивака в экстремальных условиях. Виды жилья и их назначение. Защита жилища от непрошенных гостей. Зимние убежища: виды, назначение, сооружение. Костровые приспособления, типы укладки костров, принцип горения костра. Бытовые хитрости. Плетение: виды материалов и их заготовка, техника плетения корзин.

### ***Практические занятия***

Учебный поход. Экстремальный зимний поход.

### ***Методическое обеспечение***

Схемы жилищ, костровых приспособлений, схема бани, корзина.

## **5. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### ***Цели:***

- совершенствовать физическую подготовку обучающихся.

### **Тема 5.1. Общая физическая подготовка**

#### ***Практические занятия***

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Подтягивание на перекладине, отжимание от пола, приседания, прыжки. Упражнения с сопротивлением. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп. Эстафеты с переноской тяжелых предметов. Упражнения на развитие выносливости. Марш-броски. Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде.

#### ***Методическое обеспечение***

Комплекс физических упражнений, спортивный инвентарь, нормативы.

### **Тема 5.2. Специальная физическая подготовка**

#### ***Практические занятия***

Упражнения на развитие быстроты. Эстафеты с преодолением препятствий, с прыжками. Упражнения со скакалкой. Игры, выполняемые в быстром темпе. Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Прыжки в движении, по кочкам, по ступенькам, вверх и т.д. Упражнения со сложной координацией движений, кувырки, перекувы, перевороты. Упражнения на равновесие, переправы через препятствия, подъемы по крутым склонам. Упражнения для развития гибкости. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

#### ***Методическое обеспечение***

Спортивный инвентарь, игры, комплекс упражнений, нормативы.

## **6. ТУРИСТСКИЕ СЛЕТЫ И СОРЕВНОВАНИЯ**

### ***Цели:***

- совершенствовать у обучающихся тактические и технические навыки и умения по преодолению туристских спортивных дистанций.

- ознакомить обучающихся с особенностями проведения соревнований «Школа безопасности»,

- развивать тактическую и техническую подготовку обучающихся по виду «Спасательные работы».

### **Тема 6.1. Соревнования по пешеходному туризму**

#### ***Практические занятия***

Переправа через болото по гати; переправа вброд; подъем, траверс, спуск по склону с наведением перил и командной страховкой; «вертикальный маятник», «горизонтальный маятник»; переправа по бревну с наведением перил, переправа по качающемуся и наклонному бревну, наведение навесной и перильной переправы. Укладка бревна. Преодоление препятствий с организацией командной страховки: отработка техники и тактики передвижения. Преодоление нестандартных препятствий: навесная переправа с перестежкой, перильная переправа с тремя перестежками, подъем с перестежкой и др. Вязание узлов. Участие в соревнованиях.

#### ***Методическое обеспечение***

Нормативы, репшнуры, командное и личное снаряжение.

### **Тема 6.2. Соревнования «Школа безопасности»**

#### ***Содержание темы***

Соревнования "Школа безопасности": назначение и содержание. Маршрут выживания: особенности и содержание. Пожарно-тактическая полоса: содержание, особенности. Обеспечение безопасности на соревнованиях.

#### ***Практические занятия***

Игры в лесу «Найди пострадавшего». Тест «Сигналы бедствия».

Прохождение маршрута выживания. Прохождение пожарно-тактической полосы с использованием рукавов и поражением мишени. Отработка спуска по отвесной стене с командной страховкой.

Участие в областных соревнованиях «Школа безопасности» и «Юных пожарников».

#### ***Методическое обеспечение***

Тест, сценарий игры, нормативы, репшнуры, командное и личное снаряжение.

### **Тема 6.3. Поисково-спасательные работы**

#### ***Содержание темы***

Виды технических этапов по виду «Поисково-спасательные работы». Организация транспортировки пострадавшего через препятствия. Тактика действий команды на дистанции. Техника безопасности при проведении спасательных работ.

#### ***Практические занятия***

Отработка способов переноски пострадавшего на пересеченной местности. Вязка носилок.

Организация транспортировки пострадавшего через препятствия: навесная переправа, спуск по склону, подъем по склону, переправа по бревну, подъем пострадавшего из трещины. Отработка тактики действий команды на дистанции

#### ***Методическое обеспечение***

Схемы, нормативы, репшнуры, командное и личное снаряжение.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

6 год обучения

| №№<br>п\п  | Наименование тем и разделов                   | Количество часов |           |            |            |
|--|---|------------------|-----------|------------|------------|
|  |   | Всего            | Теор.     | Прак       | Мер.       |
| <b>1. Введение</b>                               |   |                  |           |            |            |
| 1.1  | Организация работы объединения                | 16               | 2         | 14         | -          |
| 1.2  | Организация туризма в России                  | 5                | 3         | 2          | -          |
| <b>Всего</b>                                     |   | <b>21</b>        | <b>5</b>  | <b>16</b>  | <b>-</b>   |
| <b>2. Топография и спортивное ориентирование</b> |   |                  |           |            |            |
| 2.1.   | Топографическая съемка                        | 15               | 3         | 12         | -          |
| 2.2.   | Соревнования по ориентированию                | 36               | 4         | 16         | 16         |
| <b>Всего</b>                                     |   | <b>51</b>        | <b>7</b>  | <b>28</b>  | <b>16</b>  |
| <b>3. Основы школы выживания</b>                 |   |                  |           |            |            |
| 3.1.   | Опасности природы                             | 5                | 3         | 2          | -          |
| 3.2.   | Преодоление водных преград                    | 44               | 6         | 2          | 36         |
| <b>Всего</b>                                     |   | <b>49</b>        | <b>9</b>  | <b>4</b>   | <b>36</b>  |
| <b>4. Физическая подготовка</b>                  |   |                  |           |            |            |
| 4.1.   | Общая физическая подготовка                   | 36               | -         | 36         | -          |
| 4.2.   | Специальная физическая подготовка             | 28               | -         | 28         | -          |
| <b>Всего</b>                                     |   | <b>64</b>        | <b>-</b>  | <b>64</b>  | <b>-</b>   |
| <b>5. Туристские слеты и соревнования</b>        |   |                  |           |            |            |
| 5.1  | Соревнования по пешеходному туризму           | 54               | -         | 30         | 24         |
| 5.2  | Соревнования по поисково-спасательным работам | 85               | 6         | 47         | 32         |
| <b>Всего</b>                                     |   | <b>139</b>       | <b>6</b>  | <b>77</b>  | <b>56</b>  |
| <b>Итого за период обучения</b>                  |   | <b>324</b>       | <b>27</b> | <b>189</b> | <b>108</b> |

Зачетный категорийный поход - вне сетки часов

## **1. ВВЕДЕНИЕ**

### ***Цели:***

- *ознакомить обучающихся с нормативными документами по туризму.*

### **Тема 1.1. Организация работы объединения**

#### ***Содержание темы***

Планирование деятельности кружка в учебном году. Организационное занятие кружка, инструктаж по технике безопасности.

#### ***Практические занятия***

Выполнение отчета о летнем походе. Диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере.

#### ***Методическое обеспечение***

Отчет о походе.

### **Тема 1.2. Организация туризма в России**

#### ***Содержание темы***

Значение туризма в развитии личности, в подготовке к защите Родины, в подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Организация туризма в России. Нормативные документы по туризму.

#### ***Практические занятия***

Работа с нормативными документами.

#### ***Методическое обеспечение***

Нормативные документы по туризму.

## **2. ТОПОГРАФИЯ И СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ**

### ***Цели:***

- *сформировать у обучающихся навыки и умения ведения топографической съемки,*
- *совершенствовать у обучающихся тактические и технические приемы ориентирования на местности.*

### **Тема 2.1. Топографическая съемка, корректировка карты**

#### ***Содержание темы***

Маршрутная глазомерная съемка: методы, способы съемки ситуации. Последовательность работы, техника измерения углов и расстояний. Корректировка и копирование спортивной карты.

#### ***Практические занятия***

Выполнение маршрутной глазомерной съемки. Копирование карт и вычерчивание оригиналов.

Корректировка участка спортивной карты на местности.

#### ***Методическое обеспечение***

Схемы «Способы глазомерной съемки», спортивные карты, компасы.

## **Тема 2.2. Соревнования по ориентированию**

### ***Содержание темы***

Соревнования по ориентированию: судейство, подсчет результатов, составление протоколов. Техника безопасности на соревнованиях, действия в аварийной ситуации. Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по спортивному ориентированию. Тактика ориентировщика в необычных ситуациях, при плохой погоде.

### ***Практические занятия***

Отработка тактических действий в эстафетном ориентировании. Судейство соревнований. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения.

### ***Методическое обеспечение***

Протоколы соревнований.

## **3. ОСНОВЫ ШКОЛЫ ВЫЖИВАНИЯ**

### ***Цели:***

- сформировать у обучающихся представление об опасностях и рисках живой природы,
- расширить умения и навыки о способах преодоления водных преград.

### **Тема 3.1. Опасности природы**

#### ***Содержание темы***

Опасности живой природы. Опасности, связанные с неблагоприятными погодными явлениями, стихийными бедствиями. Факторы риска, связанные с рельефом.

#### ***Практические занятия***

Тесты «Живая опасность», «Стихия».

#### ***Методическое обеспечение***

Видеофильм, тесты.

### **Тема 3.2. Преодоление водных преград**

#### ***Содержание темы***

Виды и способы переправ через водные преграды. Главные причины несчастных случаев на воде, меры безопасности. Переправы вброд: разведка, требования, способы переправ. Виды сплавных средств: особенности, устойчивость, изготовление, техника сплава. Сборка плотов из подручных материалов. Применение подручных материалов при переправе вплавь.

#### ***Практические занятия***

Учебные походы. Разведка реки и выбор места для переправы. Организация переправы вброд. Изготовление плота из подручных материалов. Переправа вплавь с применением подручных материалов.

#### ***Методическое обеспечение***

Схемы переправ вброд и сплавных средств.

## **4. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### ***Цели:***

- совершенствовать физическую подготовку обучающихся.



## **Тема 4.1. Общая физическая подготовка**

### ***Практические занятия***

Упражнения для развития силы. Подтягивания, отжимания от пола, прыжки с отягощением, броски тяжелых предметов. Упражнения с сопротивлением. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп. Эстафеты с переноской тяжелых предметов. Упражнения на развитие выносливости. Бег по равнинной и пересеченной местности 5 – 10 км. Бег «в гору». Марш-броски. Многократное пробегание отрезков с изменением скорости, темпа и продолжительности бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой.

### ***Методическое обеспечение***

Комплекс упражнений, спортивный инвентарь.

## **Тема 4.2. Специальная физическая подготовка**

### ***Практические занятия***

Упражнения на развитие быстроты. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты с преодолением препятствий, с прыжками и т.д. Быстрое приседание и вставание. Упражнения со скакалкой. Игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Прыжки через препятствия, по кочкам, в высоту, в движении и др. Тройной прыжок. Упражнения, требующие сложной координации движения. Кувырки, перекаты, перевороты. Упражнения на равновесие. Парные упражнения для развития гибкости. Упражнения с палками. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

### ***Методическое обеспечение***

Комплекс упражнений, сценарии игр, спортивный инвентарь.

## **5. ТУРИСТСКИЕ СЛЕТЫ И СОРЕВНОВАНИЯ**

### ***Цели:***

*- совершенствовать у обучающихся тактические и технические приемы по преодолению дистанций по пешеходному туризму и виду «Спасательные работы».*

### **Тема 5.1. Соревнования по пешеходному туризму**

#### ***Практические занятия***

Переправа через болото по гати; переправа вброд; подъем, траверс, спуск по склону с наведением перил и командной страховкой; «вертикальный маятник», «горизонтальный маятник»; переправа по бревну с наведением перил, переправа по качающемуся и наклонному бревну, наведение навесной и перильной переправы. Укладка бревна. Преодоление препятствий с организацией командной страховки: отработка техники и тактики передвижения. Участие в соревнованиях.

#### ***Методическое обеспечение***

Личное и командное снаряжение.

### **Тема 5.2. Соревнования по поисково-спасательным работам.**

#### ***Содержание темы***

Спасательные работы на воде. Организация и проведение Всероссийских соревнований по ПСР: классификация дистанций, порядок проведения. Локальные и протяженные препятствия. Чрезвычайные ситуации и их решение. Творческие этапы. Условия прохождения дистанции.

### ***Практические занятия***

Организация транспортировки пострадавшего через препятствия: навесная переправа, спуск по склону, подъем по склону, переправа по бревну, подъем пострадавшего из трещины. Отработка тактики действий команды на дистанции. Организация спасательных работ на воде. Участие в соревнованиях.

### ***Методическое обеспечение***

Схемы действия команды при спасательных работах, личное и командное снаряжение.

### **3. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Рекомендуемая литература**

##### *Основная для педагогов*

1. Баленко С. В. Школа выживания. Часть 1 и 2. М. Коловрат. 1994.
2. Бардин К. В. Азбука туризма. М. Просвещение. 1981.
3. Брылев В. А. Экскурсии в родную природу. Волгоград. 1984.
4. Григорьев В. Н. Водный туризм. М. Профиздат. 1990.
5. Кодыш Э. Н. Соревнования туристов. М. ФиС. 1990.
6. Константинов Ю. С. Туристские соревнования учащихся. М. ЦДЮТур МО РФ. 1995.
7. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М. Профиздат. 1997.
8. Кошельков С. А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М. ЦДЮТур МО РФ. 1997.
9. Краткий справочник туриста. М. Профиздат. 1985.
10. Куликов В. М., Ротштейн Л. М. Школа туристских вожakov. М. ЦДЮТур МО РФ. 1997.
11. Куликов В. М. Походная туристская игротека. Сб. 1 – 2. М. ЦДЮТур МО РФ. 1994.
12. Остапец А. А. В походе юные. М. Просвещение. 1978.
13. Панин И. И., Ляхова А. Г., Мачунина В. Л. География Волгоградской области. Волгоград. 1968.
14. Плешанов Е. А. Я + Природа. Воронеж. 1997.
15. Рябов С. И. История родного края. Волгоград. 1988.
16. Сафонов В. И. 10 писем Робинзону. М. ФиС. 1983.
17. Скаутинг (книга для скаута). Женева. 1993.
18. Тыкул В. И. Спортивное ориентирование. М. Просвещение. 1990.
19. Черных В. Твой скаутский путь. М. Вокруг света. 1996.
20. Чернышев А. П. Секреты загородных троп. Волгоград. 1988.
21. Шibaев А. В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени. М. ЦДЮТур МО РФ. 1996.
22. Шibaев А. В. Переправа. М. ЦДЮТур МО РФ. 1996.
23. Шibaев А. В. В горах. М. ЦДЮТур МО РФ. 1997.
24. Шмаков С. А. Игры-шутки, игры-минутки. М. Новая школа. 1993.
25. Шмаков С. А. Лето. М. Магистр. 1993.
26. Энциклопедия туриста. М. НИ БРИ. 1993.

##### *Дополнительная для обучающихся*

1. Баленко С. В. Школа выживания. Часть 1 и 2. М. Коловрат. 1994.

2. Бардин К. В. Азбука туризма. М. Просвещение. 1981.
3. Краткий справочник туриста. М. Профиздат. 1985.
4. Куликов В. М. Походная туристская игротека. Сб. 1 – 2. М. ЦДЮТур МО РФ. 1994.
5. Куприна Л. Е. Азбука туриста-эколога. М. Турист. 1991.
6. Панин И. И., Ляхова А. Г., Мачунина В. Л. География Волгоградской области. Волгоград. 1968.
7. Плешанов Е. А. Я + Природа. Воронеж. 1997.
8. Рябов С. И. История родного края. Волгоград. 1988.
9. Сафонов В. И. 10 писем Робинзону. М. ФиС. 1983.

### **3.2. Методическое обеспечение**

#### Место проведения занятий

1. Учебный кабинет на 15 мест
2. Спортивный зал на 20 мест
3. Спортивная площадка во дворе станции
4. Учебный полигон 0-го класса сложности
5. Учебный полигон 1-го класса сложности

#### Стенды

1. Личное снаряжение
2. Групповое снаряжение
3. Виды костров
4. Узлы туристские
5. Топознаки
6. Походная медаптечка
7. Формы рельефа

#### Наглядные пособия

1. Костровое оборудование
2. Биваки
3. Транспортировка пострадавшего
4. Походная аптечка
5. Топознаки
6. Карты топографические и спортивные
7. Правила соревнований по туристскому многоборью
8. Преодоление естественных препятствий
9. Компасы различных видов
10. Отчеты о походах
11. Карты туристских полигонов Михайловского района и Волгоградской области

#### Методические разработки

1. Организация соревнований по туристскому многоборью
2. Краеведение

3. Отчеты о походах
4. Транспортировка пострадавшего
5. Организация переправ, подъемов
6. Кубок Робинзона
7. Положения о клубах
8. Топонимика родного края
9. Викторины
10. Нормативы по учебным клубам
11. Положения о туристских и досуговых клубах

#### Спортивный инвентарь

1. Веревки основные диаметром 10 мм.
2. Веревки вспомогательные диаметром 8 и 6 мм
3. Страховочное и вспомогательное снаряжение
4. Походный туристский инвентарь
5. Байдарки
6. Мячи, скакалки, гантели, гири

### **3.3. Способы проверки результатов освоения программы**

Проверка результатов освоения программы проводится различными способами.

В учебных клубах это разработанные нормативы в виде тестов, упражнений, заданий, конкурсов, игр, викторин, мини-соревнований. По каждому клубу разработаны специальные таблицы с конкретными нормативами, ведомость учета знаний. (Приложение 1). В клубе «Азимут» это нормативы учета умений, навыков и знаний обучающихся в виде упражнений, тестов, заданий при работе с компасом, картой, измерении расстояний, знании топонимов и др. Ряд заданий направлен на развитие памяти, скорости мышления и т.д. В клубе «Оберег» от обучающихся требуется не только знание особенностей родного края (тесты, викторины, кроссворды, головоломки), но и умение заниматься исследовательской работой. В клубе «Полиспа» туристские навыки проверяются при выполнении упражнений, преодолении этапов полосы препятствий, вязке носилок и т.д. В клубах «Горизонт» - туристская подготовка и «Выживание»: полученные знания проверяются с помощью тестов, самостоятельных работ, заданий, викторин, походов и т.д. В клубе «Олимп» у обучающихся проверяется физическая подготовка, ловкость, подвижность при выполнении физических упражнений, беге на дистанции, подтягивании на перекладине, плавании и т.д. по нормативам, которые меняются в зависимости от возраста.

В туристских клубах система контроля достижений, умений, навыков несколько иная. В клубе «Лидер» учитываются достижения детей в соревнованиях по туристскому многоборью в виде рейтинга и званий, описанные в приложении 2 «Кубок Робинзона». Аналогичная система учета достижений разработана в клубе «Радиан» - соревнования по спортивному ориентированию. В клубе «Пилигрим» - рейтинговой оценкой достижений детей служит пройденное расстояние в походах в километрах и количество походов.

В досуговых клубах система подсчета результатов примерно одинакова: это рейтинговая оценка в зависимости от результата или занятого места в мероприятии. Так происходит в клубе «Игра» - настольные игры, «Непоседы» - веселые творческие конкурсы, «Рекорд» - установление достижений в различных заданиях, «Эрудит» - решение различных головоломок, кроссвордов, шарад и т. д. Клуб «Средиземье» объединяет любителей приключенческого туризма. Здесь достижения детей учитываются по количеству и сложности испытаний, которые они преодолевают в летнем лагере. В клубе «Рыцари Радуги» учитываются достижения детей в общественно-полезной работе.