

Администрация муниципального образования  
муниципального района «Сыктывдинский»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Зеленецкая средняя общеобразовательная школа»

Согласовано  
Методическим советом  
Протокол № 1 от «30» августа 2018 г.

Утверждаю:  
Руководитель ОУ  
Дубняк М.А.  
« 1 » сентября 2018 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа-  
дополнительная общеразвивающая программа  
«Туризм»  
Туристско-краеведческой направленности**

Срок реализации: 3 года.

Возраст обучающихся: 10-16 лет.

Программу разработала: Гриднев Юрий Владимирович

с.Зеленец  
2018г.

## 1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Туризм» для 5-9 классов разработана в соответствии с требованиями ФГОС, утвержденными Приказом Минобрнауки России от 17.12.2010г. №1897, учебного плана МБОУ «Зеленецкая СОШ» на уровне ООО.

Туризм представляет собой туристско-спортивные мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов, походов, слетов и соревнований в природной среде и на искусственном рельефе на любых технических средствах и без таковых, с познавательными, оздоровительными, спортивными, образовательными и другими средствами. Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, к природе, к труду. Важнейшая сторона детско-юношеского туризма – оздоровительная, а так как в современном обществе наблюдается снижение уровня культуры нации по сохранению своего здоровья и жизни, отсутствие навыков социальной адаптации, низкий уровень знаний способов выживания в неблагоприятных условиях, неумение оказывать помощь окружающим и себе лично. И как результат – ослабление здоровья нации, гибель большого количества людей в экстремальных ситуациях. Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ по здоровью сбережению, начиная со среднего школьного возраста, поскольку именно в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть, предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни.

**Цель программы:** является физическое воспитание обучающихся, развитие их двигательной, функциональной и познавательной активности, укрепление здоровья, приобретение необходимых навыков посредством освоения спортивного туризма, альпинизма, ориентирования и скалолазания.

### **Задачи программы:**

#### **-образовательные:**

- 1.Учить основным приемам работы в технике туризма, ориентирования, скалолазания;
- 2.Учить навыкам подготовки к походу;
- 3.Учить базовые основы техники и тактики передвижения по рельефу;
- 4.Учить логически, мыслить и самостоятельно организовывать прохождение технических препятствий;

#### **- воспитательные:**

- 1.Воспитывать активный интерес к истории своего народа и страны;
- 2.Воспитывать настойчивость в достижении цели и уверенность в своих силах;
- 3.Способствовать сближению детей и родителей в семье;
- 4.Воспитывать гражданина-патриота своей страны через формирование патриотических чувств к окружающей нас истории.
- 5.Воспитывать морально-волевые качества, самостоятельность и ответственность;

#### **- развивающие:**

- 1.Развивать внимание, память, пространственное воображение;
- 2.Развивать чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;
- 3.Развивать здоровый образ жизни у учащихся, через систематические занятия спортивным туризмом;

4.Развивать основные физические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость (координацию).

## **2. Учебно-тематический план дополнительного курса «Туризм» .**

Программа предназначена для детей и подростков в возрасте 10-16 лет и рассчитана на 3 года обучения – 204 часа. Периодичность проведения занятий: 1 раз в неделю.

Продолжительность одного занятия - 2 часа (учебный час 40 мин.).

Нормы наполнения групп – 10 детей.

### **Основными формами обучения являются:**

- 1.Практические и теоретические учебные занятия.
2. Работа по индивидуальным планам.
- 3.Участие в соревнованиях, товарищеских встречах.
- 4.Походы, экскурсии.

### **Теоретическая подготовка.**

Теоретический материал преподается в форме лекций, бесед, отдельных занятий с изучением и разбором методических пособий, кино- и видеоматериалов, специализированных журналов.

Отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

### **Общая физическая подготовка.**

Программный материал представляется в виде заданий (упражнений), сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Сами же задания (упражнения) по структуре схожи в той или иной мере со структурой формируемого предметного навыка.

**Техническая подготовка** осуществляется с помощью словесных и наглядных методов, а также практического выполнения упражнений (метод упражнения).

### **Основные методы обучения:**

#### **Общепедагогические**

- 1.Наглядные методы: показ двигательного действия; демонстрация наглядных пособий: плакаты, рисунки, кинофильмы.
- 2.Словесные методы: объяснение, беседа, постановка задачи, разбор, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания. (Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т.д. В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений).

#### **Общие принципы педагогической деятельности:**

- 1.Постепенный переход от обучения от простых приемов к сложным техническим действиям и их совершенствованию на основе роста физических и психических возможностей;
- 2.Переход от общеподготовительных средств к специальным средствам подготовки;
- 3.Повышение степени вариативности приемов навыков;
- 4.Адаптация к соревновательным нагрузкам;
- 5.Постепенное, планомерное увеличение объема нагрузок для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья учащихся;
- 6.Формирование личного опыта;

## **Санитарно-гигиенические требования**

Занятия проводятся в учебном кабинете, спортивном зале и уличной спортивной площадке, которые соответствуют требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен иметь хорошее освещение и периодически проветриваться. В наличии должна быть аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

### **3. Содержание изучаемого курса.**

**1 год обучения – 68 часов (2 часа в неделю) Получение начальных туристских навыков;**

#### **1.Правила техники безопасности на занятиях и мероприятиях (2ч.)**

**Теория (2 ч):** Правила техники безопасности на занятиях и мероприятиях, в походах и на соревнованиях. Безопасность важнейшее требование к соревнованиям и тренировочному процессу. Обеспечение безопасности во время занятия. Особенности пешеходного туризма. Цели и значение занятий туризмом и краеведением. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Нормы передвижения по дорогам. Правила обращения с огнем. Правила обращения с опасными инструментами и специальным снаряжением. Правила гигиены туриста. Неписанные этические правила туристов: трудовая этика туриста, распределения общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к природе.

#### **2. Топография - (10ч). Топографическая подготовка, условные знаки.**

**Теория(4):** Топографические карты и топографические знаки. Масштаб и легенда карты. Чтение топографических карт. Рисование топонимов. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояния до недоступных предметов. Топографическая съемка местности.

**Практика(6):** измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.). Знакомство с компасом. Ориентирование карты по компасу. Определение азимута. Движение по азимуту. Ориентирование по местным предметам, рельефу.

#### **3. Туристские узлы -(10ч). отработка навыков техники вязания узлов.**

**Теория (2):** Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка, стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный, шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн и т.п. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий.

**Практика(8):** отработка навыков техники вязания узлов, мини-соревнования.

#### **4.Общая и специальная физическая подготовка- (14ч.)**

**Теория (1 ч.):** Сила как физическое качество человека. Возникновение мышечной силы. Быстрота как физическое качество человека. Скоростные способности. Выносливость как физическое качество человека. Средства воспитания выносливости. Координационные способности. Понятие ловкости. Гибкость как физическое качество человека. Средства и методы воспитания гибкости. Координационные способности. Понятие ловкости.

**Практика (13 ч.):** Главной задачей этого раздела является научить воспитанников развивать в себе такие качества как быстрота, гибкость, сила, ловкость и выносливость с помощью общеподготовительных и специальных упражнений. - Упражнения для пояса верхних конечностей: сгибание рук, в упоре лежа; подтягивание на двух руках; подтягивание на руках, расположенных на разной высоте; подтягивание на одной руке. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование

правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры. Плавание - Специальная Физическая Подготовка: Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития ловкости Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп. - Техническая подготовка: Основными задачами являются ознакомление и первоначальное разучивание основных приемов лазания (техника работы рук и ног). Техника – основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований. Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена. - Тактическая подготовка: Содержание тактической подготовки, приемы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по скалолазанию. Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки.

#### **5. Спортивное туристическое многоборье - (24 ч).**

**Теория(8):** Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и само страховки. Преодоление препятствий.

**Практика (16):** Траверс склона с альпенштоком. Горизонтальный и вертикальный маятник. Переправа по верёвке с перилами (параллельные перила). Подъём по склону по перилам спортивным способом. Подъём по склону по судейским перилам с само страховкой. Спуск по склону по судейским перилам с само страховкой. Навесная переправа. Переправа с самонаведением и снятием перил.

#### **9. Поход выходного дня - (8 ч).**

**Практика(8):** Совместное, осуществление и последующий анализ походов выходного дня с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма.

**2 год обучения – 68 часов (2 часа в неделю). Овладение туристских навыков. Участие в походах, соревнованиях.**

#### **1. Правила техники безопасности на занятиях и мероприятиях (2ч.)**

**Теория (2 ч.)** Правила техники безопасности на занятиях и мероприятиях, в походах и на соревнованиях. Безопасность важнейшее требование к походам соревнованиям и тренировочному процессу. Обеспечение безопасности во время занятия.

#### **2. Гигиена, режим дня (2 ч.)**

**Теория (2 ч.)** Понятие о гигиене. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Краткий обзор строения человека. Функции организма человека. Самоконтроль спортсмена. Субъективные данные самоконтроля спортсмена: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

#### **3. Окружающая среда и факторы опасности (2 ч.).**

**Теория(2):** субъективные и объективные опасности. Опасности, обусловленные природой гор: горный рельеф, камнепады, обвалы, крутизна склонов, горные реки. Климат и погода

горных районов. Стихийные бедствия и аномальные климатические явления. Опасности, связанные с действиями человека.

#### **4. Экстремальные природные ситуации (2 ч.).**

**Теория(2):** определение экстремальной ситуации. Условия ее возникновения. Степень экстремальности. Поведение человека в экстремальной ситуации. Практика: анализ экстремальной ситуации. План действия и выход из экстремальной ситуации. Сигналы бедствия.

#### **5. Общая и специальная физическая подготовка (16 ч.)**

**Теория (2 ч.)** Сила как физическое качество человека. Возникновение мышечной силы. Быстрота как физическое качество человека. Скоростные способности. Выносливость как физическое качество человека. Средства воспитания выносливости. Координационные способности. Понятие ловкости. Гибкость как физическое качество человека. Средства и методы воспитания гибкости. Координационные способности. Понятие ловкости.

**Практика (14 ч.)** Главной задачей этого раздела является научить воспитанников развивать в себе такие качества как быстрота, гибкость, сила, ловкость и выносливость с помощью общеподготовительных и специальных упражнений. - Упражнения для пояса верхних конечностей: сгибание рук, в упоре лежа; подтягивание на двух руках; подтягивание на руках, расположенных на разной высоте; подтягивание на одной руке. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры. Плавание - Специальная Физическая Подготовка: Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития ловкости Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп. - Техническая подготовка: Основными задачами являются ознакомление и первоначальное разучивание основных приемов лазания (техника работы рук и ног). Техника – основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований. Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена. - Тактическая подготовка: Содержание тактической подготовки, приемы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по скалолазанию. Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки.

#### **6. Снаряжение (10 ч.).**

**Теория(2):** подбор снаряжения для похода. Требование к личному, общественному и специальному снаряжению. Особенности снаряжения для походов в различные времена года. Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки); предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка).

**Практика(8):** Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток; как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению. Состав и назначение ремнабора, обязанности «реммастера» до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ.

#### **7. Аварийный бивак (6 ч.).**

**Теория(2):** причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций. Требования к биваку. Выбор места. Оборудование бивака. Бивак из подручных средств.

**Практика(4):** построение защиты от ветра, дождя, снега. Подбор древесины для костра. Типы костров и их характеристика. Разведение костра без спичек. Поведение группы на аварийном биваке. Снятие лагеря в аварийном случае.

#### **8. Доврачебная помощь силами группы (6 ч.).**

**Теория(1):** характерные заболевания, их симптомы и лечение. Первая помощь при травмах.

**Практика(5):** наложение повязок, шин. Оказание первой помощи при различных травмах. Виды носилок. Изготовление носилок, транспортировка пострадавшего.

#### **9. Ориентирование в сложных погодных условиях. Ориентирование по компасу (12 ч.).**

**Теория(2):** стороны горизонта. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам. Работа с картой и компасом.

**Практика(10):** ориентирование без карты и компаса, по часам. Ориентирование без карты и компаса, рельефу, природным объектам. Практическое ориентирование в сложных условиях. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение азимута. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Особенности ориентирования в горной и лесной местности, при сложных метеорологических условиях. Действия группы при потере ориентировки. Участие в мини-соревнованиях.

#### **10. Туристские походы (10 ч.).**

**Практика(10):** Пешеходный поход. Совместное осуществление выхода в поход с ночевкой. Сооружение бивака. Разведение разных видов костров. Приготовление пищи в походных условиях.

### **3 год обучения – 68 часов (2 часа в неделю). Овладение навыками спортивного туризма на пешеходных дистанциях.**

#### **1.Правила техники безопасности на занятиях и мероприятиях (1ч.)**

**Теория (1 ч.)** Правила техники безопасности на занятиях и мероприятиях, в походах и на соревнованиях. Безопасность важнейшее требование к походам соревнованиям и тренировочному процессу. Обеспечение безопасности во время занятия.

#### **2. Снаряжение (2 ч.)**

**Теория (1 ч.)** Снаряжение его виды и правила использования. Техника безопасности при работе с ним. Групповое и специальное снаряжение, его использование. Одежда и обувь для занятиях спортивным туризмом. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Туристическое снаряжение.

**Практика (1ч.)** Знакомство со специальным снаряжением. Снаряжение, применяемое на тренировках. Особенности подбора страховочной системы.

#### **3.Гигиена, режим дня (2 ч.)**

**Теория (2 ч.)** Понятие о гигиене. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Краткий обзор строения человека. Функции организма человека. Самоконтроль спортсмена. Субъективные данные самоконтроля спортсмена: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

#### **4.Основы ориентирования как условия эффективного патриотического воспитания (6 ч.)**

**Теория (2 ч.)** Ориентирование на местности по природным объектам. Ориентирование на местности по социальным объектам.

**Практика (4 ч.)** Определение сторон горизонта по компасу. Знакомство с планом местности. Знакомство с топографическими знаками. Движение по легенде.

#### **5.Общая и специальная физическая подготовка (15 ч.)**

**Теория (1 ч.)** Сила как физическое качество человека. Возникновение мышечной силы. Быстрота как физическое качество человека. Скоростные способности. Выносливость как физическое качество человека. Средства воспитания выносливости. Координационные способности. Понятие ловкости. Гибкость как физическое качество человека. Средства и методы воспитания гибкости. Координационные способности. Понятие ловкости.

**Практика (14 ч.)** Главной задачей этого раздела является научить воспитанников развивать в себе такие качества как быстрота, гибкость, сила, ловкость и выносливость с помощью общеподготовительных и специальных упражнений. - Упражнения для пояса верхних конечностей: сгибание рук, в упоре лежа; подтягивание на двух руках; подтягивание на руках, расположенных на разной высоте; подтягивание на одной руке. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры. Плавание - Специальная Физическая Подготовка: Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития ловкости Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп. - Техническая подготовка: Основными задачами являются ознакомление и первоначальное



разучивание основных приемов лазания (техника работы рук и ног). Техника – основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований. Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена. - Тактическая подготовка: Содержание тактической подготовки, приемы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по скалолазанию. Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки.

## **6. Техника и тактика пешеходного туризма (44ч.)**

**Теория (14 .)** Техника страховки. Основы обучения техники страховки и самостраховки. Виды страховки. Значение самостраховки. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с верхней страховкой. Необходимость физической подготовки. Краткая характеристика техники лазанья. Переправы их виды и способы их преодоления: навесная переправа, переправа маятником, переправа параллельные перила, переправа через бревно, переправа через ручей, траверс, качающееся бревно.

**Практика (30 ч.)** Изучение узлов используемых в работе; использование узлов для лазания с верхней страховкой; обучение страховки с верхней веревкой; обучения самостраховки (правильное падение). Преодоления препятствий различными способами: спуски, подъёмы, параллельные перила, навесная переправа с нижними и верхними страховками и сопровождением. Страховка командная и личная для преодоления препятствия. Верхняя и нижняя командная страховки.

№ п/п	Наименование разделов	Тема урока	Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
<b>1 год обучения – 68 часов (2 часа в неделю) Получение начальных туристских навыков;</b>					
1.	<b>Вводное занятие. Правила техники безопасности</b>	Правила техники безопасности на занятиях и мероприятиях, в походах и на соревнованиях. Обеспечение безопасности во время занятия	2		2
2.	<b>Топографическая подготовка, условные знаки.</b>	Топографические карты и топографические знаки. Масштаб и легенда карты. Чтение топографических карт. Топознаки.	2		2
		Измерение расстояний на карте и на местности. Определение крутизны склона и его высоты.	2		2
		Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем. Топознаки.		2	2
		Знакомство с компасом. Ориентирование по компасу.		2	2
		Определение азимута. Движение по азимуту.		2	2
3	<b>Туристические узлы</b>	Узлы и их применение в туризме.	2		2
		Узлы: прямой, проводник, двойной проводник отработка техники вязания.		2	2
		Узлы: восьмерка, стремя, прусик отработка техники вязания.		2	2

		Узлы: булинь, удавка, встречный отработка техники вязания.		2	2
		Узлы: штык, схватывающий, академический отработка техники вязания.		2	2
4	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	Общая физическая подготовка	1		1
		ОФП		1	1
5	<b>Общая и специальная физическая подготовка. Спортивное туристическое многоборье</b>	Спортивное туристическое снаряжение		О Ф П	Туризм
			2		
		Страховки и самостраховки	1		1
		ОФП		2	2
		Виды препятствий. Преодоление препятствий.	1		1
		Траверс склона с альпенштоком	1		1
		ОФП, переправа способом маятник, переправа с помощью жерди.	1	1	
		переправа способом маятник, переправа с помощью жерди.			2
		ОФП		2	2
		Спуск, подъем по склону на судейских перилах	1	1	
		ОФП			2
		Спуск, подъем по склону на судейских перилах			2
		ОФП		2	2
		Навесная переправа	1		1
		Навесная переправа			2
		ОФП		1	1
		Параллельные веревки			2
		Переправа по параллельным веревкам			2
		ОФП			2
		Подъем, траверс, спуск спортивным способом		1	1
		Подъем, траверс, спуск спортивным способом			2
		ОФП		2	2
6	<b>Поход выходного дня</b>			8	8
	<b>итого</b>		17	51	68
<b>2 год обучения – 68 часов (2 часа в неделю) Овладение туристическими навыками. Участие в походах, соревнованиях.</b>					
1.	<b>Вводное занятие. Правила техники безопасности</b>	Правила техники безопасности на занятиях и мероприятиях, в походах и на соревнованиях. Обеспечение безопасности во время занятия	2		2
2	<b>Гигиена, режим дня Основы ориентирования как условия эффективного развития личности</b>	Понятие о гигиене. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня.	2		2
3	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	ОФП	2		2
4	<b>Окружающая среда и факторы опасности</b>	Субъективные и объективные опасности. Опасности, обусловленные природой гор.	2		2

5	Общая и специальная физическая подготовка.	ОФП		2		2
6	Экстремальные природные ситуации	Экстремальная ситуация, условия ее возникновения.	2			2
7	Снаряжение	Подбор снаряжения. Требования к личному и общему снаряжению	2			2
		Типы палаток, как подготовить палатку к походу		2		2
		ОФП		1	1	2
		Виды костров и их характеристики.				
		Хозяйственное оборудование для дежурных на кухне		1	1	2
		ОФП				
		ОФП				
		Особенности снаряжения для зимнего похода		1	1	2
		ОФП				
		Личная гигиена, одежда в походе, обувь		1	1	2
		Особенности снаряжения для многодневных походов		1	1	2
		ОФП				
		Назначение ремнабора, основная и вспом. веревки, документы, инструменты.		1	1	2
		ОФП				
8	Аварийный бивак	Причины аварийности в пеших походах и их профилактика.	2			2
		ОФП				
		Построение защиты от ветра и дождя		1	1	2
		ОФП				
		Подбор древесины для костра. Разведение костра без спичек.		1	1	2
		ОФП				
		Поведение группы на аварийном биваке		1	1	2
		ОФП				
		Снятие лагеря в аварийном случае.		1	1	2
9	Доврачебная помощь силами группы	Характерные заболевания, их симптомы и лечение.	1		1	2
		Практические занятия				
		Наложение повязок и шин		1	1	2
		ОФП				
		Оказание первой помощи при различных травмах		1	1	2
		ОФП				
		Виды носилок. Изготовление носилок. Транспортировка пострадавшего.			2	2
10	Ориентирование в сложных погодных условиях. Ориентирование по компасу	Пользование компасом в походе. Азимут.	2			2
		Практическое ориентирования			2	2
		Ориентирование без компаса и карты			2	2
		Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам. Движение по заданному азимуту.			2	2
		Особенности ориентирования в горной и лесной местности.			2	2
		Действия группы при потере ориентировки			2	2

11	Туристические походы	Пешеходный поход. Совместное осуществление выхода в поход с ночевкой. Сооружение бивака. Разведение разных видов костров. Приготовление пищи в походных условиях.			10	10
	итого		17	51	68	
<b>3 год обучения – 68 часов (2 часа в неделю). Овладение навыками спортивного туризма на пешеходных дистанциях.</b>						
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности	Правила техники безопасности на занятиях и мероприятиях, в походах и на соревнованиях. Обеспечение безопасности во время занятия	1			1
2	Общая и специальная физическая подготовка Снаряжение.	Общая физическая подготовка	1			1 2
3		Снаряжение его виды и правила использования. Туристическое снаряжение	1			
		Знакомство со специальным снаряжением. Снаряжение, применяемое на тренировках. Особенности подбора страховочной системы.		1		
4	Гигиена, режим дня Основы ориентирования как условия эффективного развития личности	Понятие о гигиене. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня.	2			2 6
5		Ориентирование на местности по природным объектам. Ориентирование на местности по социальным объектам.	2			
		Работа с картой, топографические знаки		2		
6		Определение сторон горизонта по компасу, определение азимута и расстояния с помощью карты и компаса.		2		
	Общая и специальная физическая подготовка. Техника и тактика пешеходного туризма			ОФ	П	туризм
		Виды страховок	1			
		Техника страховки и само страховки	1			
		Изучение узлов используемых в работе; использование узлов для лазания с верхней страховкой			2	
		ОФП		1		
		Работа с верхней командной страховкой, само страховка			1	
		Техника лазанья, переправы и виды переправ.	1			56
		Простейшие виды переправ (гати, переправа препятствия с помощью жерди)			1	
		ОФП, переправа по параллельным веревкам.		1	1	
		Навесная переправа, переправа с командной страховкой			2	
		Подъем с нижней командной страховкой.	1			
		Подъем, с нижней командной страховкой			1	
		ОФП, практические занятия		1	1	
		Траверс, спуск	1			

		Траверс, спуск			1
		ОФП, практические занятия		1	1
		Подъем по вертикальным перилам с помощью жумара	1		
		Подъем по вертикальным перилам с помощью жумара			1
		ОФП, практические занятия		1	1
		Спуск дюльфером по вертикальным перилам	1		
		Спуск дюльфером по вертикальным перилам			1
		ОФП, практические занятия		1	1
		Понятие полистпас	1		
		Работа с полистпасом, где применяется.			1
		ОФП, практическое занятие		1	1
		Подъем пострадавшего с помощью полистпаста.	1		
		Подъем пострадавшего с помощью полистпаста.			1
		ОФП, практическое занятие		1	1
		Работа с карабинным тормозом	1		
		Работа с карабинным тормозом			1
		ОФП, практическое занятие		1	1
		Спуск пострадавшего с помощью карабинного тормоза	1		
		Спуск пострадавшего с помощью карабинного тормоза			1
		ОФП, практическое занятие		1	1
		Транспортировка пострадавшего, виды носилок.	1		
		Транспортировка пострадавшего, виды носилок.			1
		ОФП, практическое занятие		1	1
		Укладка бревна через препятствие с помощью веревок	1		
		Укладка бревна через препятствие с помощью веревок			1
		ОФП, практическое занятие		1	1
		Переправа по бревну, спуск дюльфером.	1		
		Переправа по бревну, спуск дюльфером.			1
		ОФП, практическое занятие		1	1
<b>7</b>	<b>Подготовка и участие в мероприятиях и соревнованиях</b>		<b>Вне сетки часов</b>		
	<b>итого</b>		21	47	68
	<b>итого</b>		55	149	204

#### **4. Материально-техническое обеспечение**

Для организации внеурочной деятельности МБОУ «Зеленецкая СОШ» имеет следующие виды конструкторов снаряжения:

##### **1. Специальное снаряжение:**

- система страховочная;
- страховочное устройство «восьмерка»;
- карабин с муфтой;
- тренажеры;
- зацепы с болтами и шайбами;
- веревки страховочные;
- компас;
- каска;
- гимнастические маты;
- средства для подъема, спуска по веревке;

##### **2. Бивачное оборудование:**

- палатки;
- набор котлов;
- костровое оборудование;
- тенты от дождя;
- медицинская аптечка;
- спальник;
- коврик;

#### **5. Планируемые результаты изучения курса**

В результате 1 года обучения по данной программе, учащиеся должны:

- получить навыки подготовки к походу;
- уметь ставить палатку и разводить костер, оборудовать бивак;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь;
- преодолевать простые природные и искусственные препятствия.

Ожидаемый результат после 2-3 года обучения:

- иметь навыки туристской техники, ориентирования, жизни в полевых условиях;
- результатов для решения задач по выходу из экстремальной ситуации;
- иметь навыки участия в туристско-спортивных мероприятиях в составе команды;
- иметь опыт участия в походе.