

**Министерство образования Пензенской области**

Государственное автономное учреждение дополнительного образования  
Пензенской области «**Многофункциональный туристско - спортивный центр**»  
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко

Принята  
на заседании педагогического совета  
Протокол №1 от «28» августа 2023 г.



Утверждаю  
Директор ГАУДО МФТЦ  
П.В. Зелепугин  
Пр. № 108 от «29» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**«ОСНОВЫ АВТОНОМНОГО ПРЕБЫВАНИЯ В ЕСТЕСТВЕННОЙ СРЕДЕ»**  
(базовый уровень)

**Направленность:** туристско-краеведческая

**Возраст обучающихся:** 10-16 лет

**Срок реализации программы:** 3 года

**Автор-составитель:**  
педагог дополнительного  
образования  
Хайров Данила Ильгизович.

г.Пенза, 2023 г.

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «Основы автономного пребывания в естественной среде» туристско-краеведческой направленности, базового уровня освоения, рассчитана на учащихся в возрасте от 10 до 16 лет, срок реализации программы 3 года.

Программа реализуется на базе ГАУДО МФТСЦ Пензенской области и направлена на укрепление здоровья учащихся, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, морально-волевых и этических качеств.

Программа составлена в соответствии с **нормативно-правовыми документами:**

Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Стратегия развития образования в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р);

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;

Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г., протокол №3);

Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями 05.09.2019 г.);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.12.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд.VI/ Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;

Правила и регламенты видов спорта «спортивный туризм», «спортивное ориентирование», «скалолазание»;

Положение о системе поощрения в детском туризме (действует с 30 мая 2018 г.);

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242;

Устав ГАУДО МФТСЦ;

Положение об образовательной программе ГАУДО МФТСЦ;

Положение об аттестации обучающихся ГАУДО МФТСЦ.

#### **Актуальность.**

В Разделе III плана Десятилетия детства (на период до 2027 года), утверждённого правительством Российской Федерации 23.01.2021 г., в качестве одной из задач всестороннего развития, обучения и воспитания детей определено увеличение охвата детей различными формами активного детско-юношеского туризма. Всероссийский комплекс ГТО также предполагает испытание по выбору «Туристский поход».

При этом в современном обществе дети очень много времени уделяют техническим устройствам – телефону, компьютеру – следовательно, они все реже бывают на природе и занимаются активным видом деятельности. Занятия туризмом помогут детям изменить образ жизни и развить интерес к здоровому, активному образу жизни, приключениям и романтике, присущим туризму.

Программа актуальна для ребенка, так как позволяет подготовить учащихся к самостоятельным действиям при возникновении чрезвычайных ситуаций, как в природе, так и в условиях современного мира. Одной из основных форм туризма является работа на

местности. Во время походов, дети учатся самостоятельному рациональному использованию даров природы, как средств выживания. Программа предусматривает широкий подход в изучении природы, а также помогает развить навыки автономного существования в природе.

**Новизна** программы обусловлена комплексностью содержания, что позволяет успешно решать задачи физического, духовно-нравственного и патриотического воспитания учащихся. Данная программа также позволит научить ребенка автономному существованию и использованию природных средств для выживания, а так же предполагает комплексное изучение безопасного поведения в различных опасных ситуациях.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что, занимаясь туризмом, ребенок состоит в коллективе, который способствует комплексному воспитанию ребенка. В нем присутствует здоровый соревновательный дух, дисциплина, активное взаимодействие между детьми, общение. Работа в коллективе так же социализирует ребенка, учит его ответственности за себя и за других детей.

**Цель программы:** укрепление и сохранение здоровья учащихся, обеспечение разностороннего физического развития, формирование сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих.

**Задачи программы:**

- укрепление здоровья учащихся;
- физическое и духовное развитие личности;
- формирование чувства патриотизма и гражданственности;
- пропаганда здорового образа жизни через занятие спортивным туризмом;
- повышение уровня знаний по безопасности жизнедеятельности и автономному существованию;
- формирование культуры общения и поведения в различных обстоятельствах.

**Основные принципы программы**

- последовательности;
- научности;
- доступности;
- непрерывности и цикличности.

**Адресат программы** – дети в возрасте от 10-16 лет, не имеющие никаких противопоказаний по состоянию здоровья.

*Условия формирования групп*

Допускаются разновозрастные группы в пределах одной ступени общеобразовательной школы (например, начальная, средняя).

Допускается дополнительный набор в группу 2 и 3 годового обучения на основании письменного заявления родителей, наличия медицинского допуска врача, успешно пройденной промежуточной аттестации за 1 и 2 год обучения.

**Возрастные и психо-физиологические особенности учащихся**

Подростковый возраст охватывает период от 10-11 лет до 13-14 лет и является одним из самых сложных и ответственных в жизни ребенка и его родителей. Как и любой другой, подростковый возраст «начинается» с изменения социальной ситуации развития. В подростковом возрасте ведущей деятельностью является общение со сверстниками. Именно в процессе общения со сверстниками происходит становление нового уровня самосознания ребенка, формируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в тоже время отстаивать свои права. Кроме того, общение является для подростков очень важным информационным каналом. В этот период происходит поиски взрослой идентичности, нового отношения к себе и к миру. Внешне это проявляется в активном интересе к себе: подростки постоянно что-то доказывают друг другу и самому себе; они общаются на темы,

затрагивающие моральные и нравственные вопросы, межличностные отношения; появляется интерес к исследованию себя, уровня развития своих способностей через прохождение тестов, участие в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах.

В возрасте **14-17 лет** происходит формирование самосознания, на основе которого возникают возможности целенаправленного самосовершенствования, самовоспитания. Мировоззрение учащегося на данном этапе формируется как целостная система взглядов, знаний, убеждений. Учебная мотивация качественно меняется по структуре, ибо сама учебная деятельность является для старшеклассника средством реализации жизненных планов будущего.

**Форма обучения:** очная.

**Объем и сроки реализации программы.** Программа рассчитана на 3 года обучения, по 324 учебных часа в год, общий объем освоения программы – 972 часа.

**Режим занятий** – 3 раза в неделю по 3 академических часа. Практические занятия проводятся как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия, времени года и погодных условий. Продолжительность практических занятий (тренировок) на местности, экскурсий в своем населенном пункте – 4 часа; одного дня похода, полевого лагеря, экспедиции, соревнований, загородных экскурсий – 8 часов.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Цель **стартового уровня (1 год обучения)**: развитие физических качеств учащихся, устойчивого интереса к спорту и здоровому образу жизни через знакомство с видами туризма и освоением базовых туристических навыков.

Задачи стартового уровня:

- формирование стойкого интереса к занятиям туризмом;
- знакомство с историей туризма;
- развитие необходимых туристу физических качеств;
- знакомство с основными видами туризма и освоение первоначальных навыков данных видов;
- формирование представлений об основах физической культуры для укрепления здоровья человека.

Стартовый уровень подразумевает работу с младшими и средними школьниками 10–12 лет (4-6 класс).

Цель **базового уровня (2-3 года обучения)**: развитие физических качеств и совершенствование в разных видах туризма.

Задачи базового уровня:

- совершенствование приобретенных навыков в освоенных видах туризма;
- овладение основными техниками работы с верёвкой;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- приобретение соревновательного опыта.

Второй уровень подразумевает работу с учащимися 13-16 лет (7-9 класс).

Основываясь на общих закономерностях построения учебно-тренировочного процесса, в программе разработаны допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, определены задачи и преимущественная направленность занятий с учетом возрастных особенностей и должного уровня специальной подготовленности по спортивному туризму учащихся.

Ведущим видом деятельности обучающихся, на которых рассчитана программа является общение. В реализации данной программы происходит общение со сверстниками в общественно-полезной деятельности (личностное общение и совместная групповая деятельность по интересам).

Программа составлена с использованием инвариантных и вариативной темы - краеведение, предусматривает приобретение основных знаний по спортивному туризму, а также достижения результатов и получения спортивных разрядов на соревнованиях.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

В качестве контроля за результатами обучающихся, в начале и в конце каждого учебного года проводятся контрольные тесты по ОФП, сдаются физические нормативы, приведённые в приложении 1 (таблица 1-3), соответствующие возрастным нормам. Так же проводятся замеры забегов в пешеходном туризме, оценивается качество и уровень приобретенных навыков в других видах туризма.

Так же важной формой реализации программы является поход – воспитательное пространство, способствующее социализации личности ребенка, совершенствованию его физической подготовки, умению налаживать межличностные отношения, формированию чувства коллективизма, ответственности, надежности, решительности, самостоятельности. Все виды похода в программе проводятся в каникулярное время.

**Формы аттестации:** сдача нормативов, поход, тестирование, конкурс, викторина, соревнование.

**Оценочные материалы:** тестовые задания, контрольные нормативы, протоколы, контрольные вопросы и задания, квалификационные книжки спортсменов.

### **Предполагаемые результаты**

#### **Личностные результаты**

- развитие учебно-познавательного интереса к новому материалу и способам решения новой частной задачи;
- развитие способности к самооценке на основе критерия успешности занятий;
- развитие основ гражданской идентичности личности в форме осознания “Я” как гражданина России, Пензенского края, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;
- формирование основ моральных и нравственных ценностей российского общества;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с учителем и сверстниками.

#### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять учебную цель и задачи, самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- умение провести сравнение, анализ, обобщение, простейшую классификацию по родовидовым признакам, установление аналогий, отнесение к известным понятиям.

#### **Предметные результаты**

##### ***На 1-ом году обучения учащиеся:***

Узнают: что такое туризм, понятие "карта" (физико-географическая, топографическая, спортивного ориентирования, туристская), условные знаки плана, топографической спортивного ориентирования (отдельные знаки). Свой организм - как он устроен, о гигиене туриста, правила обеззараживания и очистки питьевой воды в походе, заболевания, характерные для природных условий своей местности; познакомятся с основными видами туризма.

Научатся: ориентироваться на местности, выполнять общеразвивающие физические упражнения, работать в команде; улучшат двигательные качества: гибкость, ловкость, силу;

научаться подбирать личное туристское снаряжение в зависимости от сезона года и погодных условий, выполнять правила хождения по равнинным участкам в лесу (хвойным, смешанным), по лугу и болоту, правильно оборудовать кострище, работать с планом; определять типичные виды растений и животных края по внешнему виду, определять стороны горизонта, состояние погоды с помощью растений и местных признаков, приводить примеры и объяснять особенности внешнего строения живых организмов в связи со средой обитания; выполнять правила личной гигиены, правила оказания первой медицинской помощи при ранениях, кровотечениях и ожогах в полевых условиях (в походе, отдыхе в лесу и антропогенных поселениях); правильно выбирать и собирать топливо для костра в разное время года, в походе (во время экскурсии) уметь утилизировать разные типы бытовых отходов, собирать и использовать лекарственные, плодово-ягодные растения, объяснять целесообразность своего поведения в конкретном природном окружении.

Приобретут навыки прохождения дистанции 1 и 2 класса по пешеходному туризму и навыки необходимые для прохождения степенных походов.

***На 2-ом году обучения учащиеся:***

Узнают: личную гигиена туриста, профилактику заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму, нормативные документы по спортивному туризму; получают базовые знания по скалолазанию, а так же технике и тактике ориентирования; изучат типичные растения и животные природной зоны края, факторы, укрепляющие, ослабляющие здоровье человека; понятие о природных зонах и ландшафтах, особенности выживания в закономерности природы различных областей.

Научатся: выполнять сложно-координационные упражнения, улучшат свою физическую подготовку, проходить простые трассы по скалолазанию; научатся базовым техническим приемам необходимым для прохождения дистанций спортивного туризма.

Приобретут: навыки прохождения прохождения дистанций 2 и 3 класса по пешеходному туризму, навыки прохождения дистанция-лыжная и дистанция-водная, навыки необходимые для прохождения походов 1 категории.

Учащиеся смогут участвовать в городских и областных соревнованиях по различным видам туризма.

***На 3-ем году обучения учащиеся:***

Узнают: правила движений в походе, должности в походе, питание в походе, виды и степени техногенных катастроф, алгоритм правильного поведения при техногенной катастрофе, значение леса, луга, водоема в жизни человека, в укреплении его здоровья, в отдыхе и туризме, влияние среды обитания на живые организмы (приспособляемость), влияние загрязнения окружающей среды на здоровье человека.

Научатся: выполнять большое количество упражнений общей и специальной физической подготовки; улучшат свою физическую форму, выйдут на пик формы, предотвращать возможность появления техногенных катастроф, в походе (во время экскурсии) уметь утилизировать разные типы бытовых отходов, собирать и использовать лекарственные, плодово-ягодные растения.

Приобретут: навыки прохождения 3 и 4 класса дистанции по пешеходному туризму, навыки необходимые для прохождения походов 2 категории

**Учебный план**

Наименование разделов	Базовый уровень			
	Стартовый уровень	1 год	2 год	3 год
Основы спортивного туризма	10	10	-	
Начальная туристическая подготовка	50	20	10	
Автономное выживание в экстремальных ситуациях	50	40	20	
Пешеходный туризм	50	90	134	

Общая физическая подготовка	80	90	90
Специальная физическая подготовка	40	60	60
Личная гигиена и основы ПСР	44	14	10
Зачетные соревнования и походы	Вне сетки часов	Вне сетки часов	Вне сетки часов
<b>Итого:</b>	<b>324</b>	<b>324</b>	<b>324</b>

### Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Основы спортивного туризма</b>	<b>10</b>	<b>10</b>		Опрос, анкетирование, тест
1.1	История туризма	5	5		
1.2	Виды спортивного туризма	3	3		
1.3	Значение и воспитательная роль туризма	2	2		
<b>2.</b>	<b>Начальная туристическая подготовка</b>	<b>50</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	Опрос, степенной поход
2.1	Личное и групповое туристское снаряжение	15	5	10	
2.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	10	5	5	
2.3	Подготовка к походу, путешествию.	15	5	10	
2.4	Питание в туристском походе	10	5	5	
<b>3.</b>	<b>Автономное выживание в экстремальных ситуациях</b>	<b>50</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	Тесты, участие в соревнованиях
3.1	Основы выживания	5	5		
3.2	Выживание в полярных условиях	15	5	10	
3.3	Выживание в условиях умеренного климата	15	5	10	
3.4	Выживание при чрезвычайных ситуациях природного характера и меры по спасению	15	5	10	
<b>4.</b>	<b>Пешеходный туризм</b>	<b>50</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	Тест, контрольные забеги, участие в соревнованиях
4.1	Основы пешеходного туризма	5	5		
4.2	Личное снаряжение туриста пешеходника	15	5	10	
4.3	Групповое снаряжение туриста пешеходника	15	5	10	
4.4	Дистанция пешеходная	15	5	10	
<b>5.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>80</b>	<b>8</b>	<b>72</b>	Тест, сдача контрольных нормативов
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений на его развитие	5	5	0	
5.2	Оказание первой медицинской помощи	5	3	2	
5.3	Общая физическая подготовка	70	0	70	
<b>6.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>5</b>	<b>35</b>	Анкетирование, сдача
6.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение	5	5	0	

	спортивного травматизма				контрольных нормативов
6.2	Специальная физическая подготовка	35	0	35	
<b>7.</b>	<b>Личная гигиена и основы ПСР</b>	<b>44</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	
7.1	Техника безопасности при проведении туристских походов, выездных мероприятий	5	5	0	Опрос, анкетирование, тест
7.2	Психологическая подготовка	9	5	4	
7.3	Общие правила оказания первой доврачебной помощи	15	5	10	
7.4	Личная гигиена	15	5	10	
<b>8.</b>	<b>Зачетные соревнования, выполнение контрольных нормативов</b>	<b>Вне сетки часов</b>			
	<b>Итого:</b>	<b>324</b>	<b>103</b>	<b>221</b>	

## Содержание программы первого года обучения

### Раздел 1. Основы спортивного туризма

#### Тема 1.1. История туризма.

**Теория.** Туризм - средство физического развития, оздоровления и закаливания. Понятие о спортивном туризме. История развития и организация спортивного туризма в России. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии страны. Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий.

**Контроль.** Проведение опроса по пройденному материалу.

#### Тема 1.2. Виды спортивного туризма

**Теория.** Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм. Особенности спортивного туризма. Просмотр фото и видеоматериалов о спортивном туризме. Средства туризма: прогулки, экскурсии, походы, путешествия, туристские слеты, соревнования, сборы, экспедиции, туристское краеведение, их характеристика.

**Контроль.** Проведение тестов и кроссвордов на данную тему.

#### Тема 1.3. Значение и воспитательная роль туризма.

**Теория.** Роль занятий спортивным туризмом в воспитании патриотизма, гражданственности, коллективизма, волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, выбору профессии, будущей трудовой деятельности. Традиции туристского коллектива.

**Контроль.** Анкетирование о важности усвоенного материала. Проведение дискуссий.

### Раздел 2. Начальная туристическая подготовка

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

**Теория.** Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры,



пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

**Практические занятия.** Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

**Контроль.** Подготовка и участие в походе.

## **Тема 2.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.**

**Теория.** Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типа костров. Привала разведения костра, работа с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноске колющих и режущих предметов, уход за одеждой и обувью в походе. Сушка и ремонт. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

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

**Контроль.** Анкетирование, тесты.

## **Тема 2.3. Подготовка к походу, путешествию.**

**Теория.** Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана – графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

**Практические занятия** Составление плана подготовки 1-3 дневного похода. Изучение маршрута походов. Составление плана – графика движения в 1-3 дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

**Контроль.** Беседа по пройденному материалу.

## **Тема 2.4. Питание в туристском походе**

**Теория.** Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

**Практические занятия.** Составление меню и списка продуктов для 1-3 дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

**Контроль.** Составление меню и списка продуктов для 1-3 дневного похода.

## **Раздел 3. Автономное выживание в экстремальных ситуациях**

### **Тема 3.1. Основы выживания**

**Теория.** Понятие «выживание». Простейший алгоритм выживания в дикой природе. Изучение способов нахождения пресной воды признаки наличия пресной воды, сбор дождевой воды, алгоритм построения убежища, алгоритм нахождения пищи, разведение костра.

**Контроль.** Выполнение тестов, анкетирование.

### **Тема 3.2. Выживание в полярных условиях**

**Теория.** Полярные области, передвижение в полярных условиях, типы укрытий, особенности разведения огня и приготовление пищи, добывание воды и пищи в условиях холодного климата.

**Практические занятия.** Однодневный зимний поход.

**Контроль.** Выполнение практических заданий по пройденному материалу.

### **Тема 3.3. Выживание в условиях умеренного климата**

**Теория.** Умеренный климат. Особенности географии Пензенской области. В данном разделе главное место отводится походам по территории района. Разбор отчетов степенных походов по Пензенской области. Подготовка степенного похода.

**Практические занятия.** Степенной поход по Пензенской области.

**Контроль.** Выполнение практических заданий по пройденному материалу.

## **Раздел 4. Пешеходный туризм**

### **Тема 4.1. Основы пешеходного туризма**

**Теория.** Соблюдение правил поведения - основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слетах и соревнованиях по пешеходному туризму. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы.

Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм.

Особенности спортивного туризма.

Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по спортивному туризму на личных, лично-командных, командных дистанциях и на контрольно-туристском маршруте. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России».

**Контроль.** Опрос по пройденному материалу.

### **Тема 4.2. Личное снаряжение туриста пешеходника**

**Теория.** Понятие о личном снаряжении: для занятий туристской техникой, спортивным ориентированием.

Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма. Перечень личного снаряжения: спортивная форма, страховочные системы (грудная обвязка, беседка), их виды, устройство и требования к ним; карабины, петли самостраховки, петля из репшура диаметром 6 мм (прустик самостраховки), рукавицы, альпеншток, каска.

Виды карабинов: без муфты, с закручивающейся муфтой, с автоматической и полуавтоматической закручивающейся муфтой. Техника безопасности при работе с личным снаряжением.

**Практические занятия.** Надевание и снятие страховочных систем, размещение карабинов, страховочных рукавиц, прустика самостраховки на системе участника.

**Контроль.** Тесты по личному снаряжению. Проведение упражнений на работу с личным снаряжением.

### **Тема 4.3. Групповое снаряжение туриста пешеходника**

**Теория.** Понятие о групповом снаряжении, требования к нему. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатка, хозяйственный набор. Правила их эксплуатации.

Типы и функции веревок: динамические (для организации страховки и сопровождения), статические (для наведения перил). Маркировка веревок.

Типы рюкзаков: спортивные (беговые), походные; их назначение, преимущества и недостатки.

Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

**Практические занятия.** Работа с групповым снаряжением. Бухтование веревок. Постановка палаток.

**Контроль.** Тесты по групповому снаряжению. Проведение упражнений на работу с групповым снаряжением.

#### **Тема 4.4. Дистанция пешеходная**

**Теория.** Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на пешеходных дистанциях 1-2 класса сложности.

**Практические занятия.** Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Движение по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам; переправа первого участника вброд; переправа первого участника через сухой овраг по дну и по бревну; организация и снятие перил; переправа первого участника через реку по бревну; траверс склона первым участником с командным сопровождением; движение по навесной переправе. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой. Ошибки и их причины.

**Контроль.** Замер забегов дистанций 1-2 класса. Участие в соревнованиях.

### **Раздел 5. Общая физическая подготовка**

#### **Тема 5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений на его развитие.**

**Теория.** Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спортом.

**Контроль.** Опрос по пройденному материалу.

#### **Тема 5.2. Оказание первой медицинской помощи.**

**Теория.** Алгоритм оказания первой доврачебной помощи; наложение повязки, иммобилизация при переломах. Временная остановка кровотечений, первая доврачебная помощь при ожогах, порезах, простейших травмах; Туристская аптечка.

**Практические занятия.** Наложение повязки. Обработка ран. Обработка ожогов.

**Контроль.** Проверка знаний путем проведения тестов.

#### **Тема 5.3. Общая физическая подготовка.**

**Теория.** Основная задача общей физической подготовки - развитие физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для стабильного выступления на соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

##### **Практические занятия**

##### *Легкая атлетика*

Бег на 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки - 1000 м, мальчики - 2000 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

##### *Подвижные и спортивные игры*

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

##### *Гимнастические упражнения*

Упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост.

##### *Плавание*

Освоение одного из способов плавания: заплывы на 25 м, 50 м, 100 м.

**Контроль.** Проведение физических тестов.

## **Раздел 6. Специальная физическая подготовка**

### **Тема 6.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.**

**Теория.** Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Понятие о здоровом образе жизни. Необходимость чередования труда и спортивных занятий. Режим питания.

**Контроль.** Опрос по пройденному материалу.

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

**Теория.** Место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

#### **Практические занятия**

##### *Упражнения на развитие выносливости*

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции 2,5-5 км. Бег «в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Плавание различными способами на дистанции до 200 м. Туристские однодневные походы.

##### *Упражнения на развитие быстроты*

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

##### *Упражнения для развития ловкости*

Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Элементы скалолазания.

##### *Упражнения для развития силы*

Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Перетягивание каната.

##### *Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц*

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

**Контроль.** Проведение физических замеров.

## **Раздел 7. Личная гигиена и основы ПСР**

### **Тема 7.1. Техника безопасности при проведении туристских походов, выездных мероприятий**

**Теория.** Дисциплина в походе и на занятии – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

**Контроль.** Опрос по пройденному материалу.

### **Тема 7.2. Психологическая подготовка.**

**Теория.** Общение. Речь. Их роль во взаимодействии. Умение слушать. Формирование навыков взаимодействия с социальным окружением.

**Практические занятия.** Упражнения, направленные на развитие: успешных стратегий при взаимодействии, коммуникативных умений, речи. Разнообразие мнений. Умение объективно оценивать ситуацию, делать комплимент, говорить приятное.

**Контроль.** Проведение психологических тестов.

### **Тема 7.3. Общие правила оказания первой доврачебной помощи**

**Теория.** Понятие первой доврачебной помощи. Сущность оказания первой доврачебной помощи, перечень состояний для оказания первой помощи, алгоритм оказания первой помощи.

**Практические занятия.** Имитация ситуаций, требующих оказания первой доврачебной помощи, применение теоретических знаний на практике.

**Контроль.** Тестирование, анкетирование.

## **Учебно-тематический план второго года обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Основы спортивного туризма</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	Опрос, анкетирование, тест
1.1	Скалолазание	10	5	5	
<b>2.</b>	<b>Начальная туристическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	Категорийный поход
2.1	Природа родного края и его история. Краеведческая работа на слётах и соревнованиях.	10	5	5	
2.2	Ориентирование на местности	10	5	5	
<b>3.</b>	<b>Автономное выживание в экстремальных ситуациях</b>	<b>40</b>	<b>5</b>	<b>35</b>	Составление памятки
3.1	Выживание при чрезвычайных ситуациях природного характера и меры по спасению.	20	10	10	
3.2	Выживание при чрезвычайных ситуациях антропогенного характера, аварии на химических и других опасных предприятиях.	20	10	10	
3.3	Безопасность в городе и домашней среде.	10	5	5	
<b>4.</b>	<b>Пешеходный туризм</b>	<b>90</b>	<b>30</b>	<b>60</b>	Анкетирование, участие в соревнованиях
4.1	Оборудование и снаряжение для занятий туризмом	10	5	5	
4.2	Работа со снаряжением	10	0	10	
4.3	Нормативные документы	10	5	5	
4.4	Дистанция-пешеходная	60	20	40	

<b>5.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>90</b>	<b>10</b>	<b>80</b>	
5.1	Сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений на его развитие	10	10	0	Опрос, сдача контрольных нормативов
5.3	Общая физическая подготовка	80	0	80	
<b>6.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>60</b>	<b>5</b>	<b>55</b>	
6.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	10	10	0	Тест, сдача контрольных нормативов
6.2	Специальная физическая подготовка	55	0	55	
<b>7.</b>	<b>Личная гигиена и основы ПСР</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	
7.1	Вводные сведения о ПСР	4	4	0	Анкетирование, участие в соревнованиях
7.3	Техника и тактика ориентирования	10	0	10	
<b>8.</b>	<b>Зачетные соревнования, выполнение контрольных нормативов</b>	<b>Вне сетки часов</b>			
	<b>Итого</b>	<b>324</b>	<b>64</b>	<b>260</b>	

## Содержание программы второго года обучения

### Раздел 1. Основы спортивного туризма

#### Тема 1.1. Скалолазание.

**Теория.** Техника – основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении скалолазанию.

**Практические занятия.** Упражнения на развитие быстроты реакции: «Игра в вышибалы». Отработка технических приёмов лазания на скорость.

**Контроль.** Участие в соревнованиях.

### Раздел 2. Начальная туристическая подготовка

**Тема 2.1. Природа родного края и его история. Краеведческая работа на слётах и соревнованиях.**

**Теория.** Наиболее известные замечательные уголки природы, заповедники нашей республики. Перечень растений, животных, обитающих в нашей республике, занесенных в «Красную книгу»; растения, запрещенные к сбору. Мероприятия при подготовке и во время проведения походов и путешествий, обеспечивающие охрану природы. Правила организации привалов и ночлегов в полевых условиях и в условиях слётов/соревнований.

**Практические занятия.** Изготовление оборудования, обеспечивающего во время проведения походов и путешествий сохранность лесных насаждений.

**Контроль.** Проверка знаний в результате похода в категорийном походе.

#### Тема 2.2. Ориентирование на местности.

**Теория.** Краткие сведения о спортивном ориентировании

Ориентирование - средство физического развития, оздоровления, закалывания. Ориентирование в программе туристских соревнований. История развития ориентирования.

Знакомство с фото- и видеоматериалами об ориентировании. Виды ориентирования, правила соревнований. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе (зимнее ориентирование). Правила соревнований. Права и обязанности участников. Действие участника перед стартом, на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша. Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, ее отличие от спортивной карты. Масштаб.

**Практические занятия.** Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Прогулка в лес с картой. Защита карты от непогоды на соревнованиях.

**Контроль.** Участие в соревнованиях. Проведение квестов по ориентированию.

### **Раздел 3. Автономное выживание в экстремальных ситуациях**

**Тема 3.1. Выживание при чрезвычайных ситуациях природного характера и меры по спасению.**

**Теория.** Смерчи, ураганы, штормы. Сильный снегопад и оледенение. Гроза. Лесные пожары. Землетрясения и извержение вулканов. Засуха.

**Практические занятия.** Тренировки по спасательным работам (использование средств связи, знаки и сигналы спасения, действия поисковой партии).

**Контроль.** Контрольные задания по пройденному материалу.

**Тема 3.2. Выживание при чрезвычайных ситуациях антропогенного характера, аварии на химических и других опасных предприятиях.**

**Теория.** Понятие аварии и антропогенной аварии. Характеристика чрезвычайных ситуаций антропогенного характера. Правила поведения при ЧС. Эвакуация.

**Практические занятия.** Отработка моделей поведения при ЧС антропогенного характера.

**Контроль.** Составление памяток поведения при различных ЧС.

**Тема 3.3. Безопасность в городе и домашней среде.**

**Теория.** Безопасность на дорогах, в общественном транспорте, в домашней среде, при террористических актах.

**Практические занятия.** Отработка моделей поведения для обеспечения безопасности жизнедеятельности в городской среде.

**Контроль.** Составление памяток по безопасности в городе и домашней среде.

### **Раздел 4. Пешеходный туризм**

**Тема 4.1. Оборудование и снаряжение для занятий туризмом**

**Теория.** Ремнаборы, использование инструментов по назначению. Ремонт снаряжения в походных условиях. Использование подручных средств в экстремальных ситуациях.

**Практические занятия.** Изготовление аварийных ремнаборов.

**Контроль.** Опрос по пройденному материалу.

**Тема 4.2. Работа со снаряжением**

**Практические занятия.** Группы узлов, их назначение и применение на практике. Способы вязания узлов. Виды основных верёвок. Требования к верёвкам. Бухтование и маркировка верёвки.

Виды карабинов, особенности, их назначение и применение. Способы работы с карабинами.

**Контроль.** Вязание узлов и применение их по назначению. Бухтование и маркировка верёвки. Применение карабинов. Работа одной рукой. Одновременная работа двумя руками. Эстафеты с карабинами.

### **Тема 4.3. Нормативные документы**

**Теория.** Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по спортивному туризму на личных, лично-командных, командных дистанциях и на контрольно-туристском маршруте. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России».

**Практические занятия.** Разбор регламента спортивного туризма и правил спорта спортивный туризм.

**Контроль.** Разбор дистанций.

### **Тема 4.4. Дистанция-пешеходная**

**Теория.** Технические приёмы при личном прохождении на этапах и блоках пешеходных дистанций 2 класса. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

Технические приёмы при прохождении этапов и блоков пешеходных дистанций 2 класса связкой. Страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности.

Технические приёмы при прохождении этапов и блоков пешеходных дистанций 2 класса группой. Распределение обязанностей. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности.

Виды соревнований по спортивному туризму в дисциплине «дистанции пешеходные».

**Практические занятия.** Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

Прохождение технических этапов в связке. Организация страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

Прохождение технических этапов в группе. Организация страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

Работа на дистанциях 2-3 класса.

**Контроль.** Участие в соревнованиях.

## **Раздел 5. Общая физическая подготовка**

**Тема 5.1. Сведения о строении и функциях организма и влиянии физических упражнений на его развитие.**

**Теория.** Влияние сильной физической нагрузки на организм. Информация о необходимости отдыха, правильном образе жизни. Профилактика отсутствия вредных привычек.

**Практические занятия.** Отслеживание самочувствия. Ведение дневника показателей.

**Контроль.** Проведение анкетирования.

### **Тема 5.2. ОФП**

Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости.

**Практические занятия.** Кувырки вперёд, назад из различных исходных положений: упор присед, сидя на полу, из положения стоя. Мост из положения, лёжа на спине и различные перекаты.

Бег с высокого и низкого старта 30, 50, 60, 100 м. в полную силу. Бег с изменением скорости частоты шагов, бег на дистанции до 1500м. девочки и 2000м мальчики. Кроссы по умеренно пересечённой местности до 2,5 км. Преодоление подъёмов и спусков.

Упражнения на гимнастической стенке: различные висы, различные движения туловища и рук. Подтягивание туловища и поднимание прямых ног.

Упражнения на перекладине: различные висы, размахивания, подтягивания и соскоки.

Брусья параллельные: упоры, сгибание в упоре. Передвижения на руках в упоре, стойка на плечах. Смешанные висы и упоры. Опорные прыжки через козла. Лазание по канату: с помощью рук и ног. Упражнения на гимнастической скамейке.



Ходьба по гимнастической скамейке с различными движениями рук. Ходьба по буму с поворотами. Поочерёдное потряхивания расслабленными ногами и руками. Вращение расслабленного туловища. Различные упражнения в парах на расслабление. Упражнения, лёжа на спине.

Игра в футбол, баскетбол, лапта, снайпер.

Упражнения для развития силы: отжимание в упоре о стенку, от скамейке и лёжа, сгибание рук в сопротивление с партнёром; подтягивание в висе, в висе лёжа (девочки); лазание по канату (в два и три приёма); упражнения с набивными мячами; ходьба на руках в упоре лёжа с помощью партнёра; многоскоки; прыжки на одной и двух ногах, поднимание ног.

Упражнения для развития быстроты: бег на короткие дистанции (30 – 60 м.) с максимальной скоростью; «челночный бег»; эстафеты.

Упражнения для развития выносливости: равномерный бег; кроссовый бег (девочки до 2,5 км, мальчики до 3 км.); эстафеты с протяжённостью этапов до 60 м.

Упражнения для развития гибкости: комплексы упражнений у гимнастической стенки; комплексы упражнений с гимнастической палкой (наклоны вперёд, назад вправо, влево «выкруты»); комплексы упражнений на растягивание в висах.

**Контроль.** Сдача физических нормативов.

## **Раздел 6. Специальная физическая подготовка**

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

**Теория.** Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Понятие о здоровом образе жизни. Необходимость чередования труда и спортивных занятий. Режим питания.

**Контроль.** Проведения анкетирования.

### **Тема 6.2. СФП.**

**Теория.** Подготовка по пешеходному туризму. Разбор техники и тактики прохождения дистанции-пешеходная 2-3 класса. Разбор типичных ошибок при преодолении этапов.

**Практические занятия.** Отработка простейших этапов до механизма (подъем с жумаром, спуск с восьмеркой). Сбор веревки на скорость. Прохождение дистанций 2-3 класса на скорость для отработки техники. Прохождение дистанций 2-3 класса на скорость для отработки тактики. Прохождение дистанций на время. Замер результатов. Анализ и отработка ошибок.

**Контроль.** Участие в соревнованиях.

## **Раздел 7. Личная гигиена и основы ПСР**

### **Тема 7.1. Вводные сведения о ПСР**

**Теория.** Понятие о ПСР. Основные задачи спасателей. Мероприятия по организации ПСР. Классификация чрезвычайных ситуаций. Организация дежурства, оповещения, связи.

**Практические занятия.** Отработка организации дежурства и оповещения спасателей.

**Контроль.** Опрос по пройденному материалу.

### **Тема 7.2. Техника ориентирования**

**Теория.** Понятие о технике ориентирования: приемы работы с компасом, измерение расстояний, движение по площадным и линейным ориентирам, преодоление препятствий.

**Практические занятия.** Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определение азимута на заданный предмет.

### **Тема 7.3. Тактика ориентирования**

**Теория.** Понятие о тактике ориентирования: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Взаимосвязь тактики и техники. Значение

тактики для достижения результата. Тактические действия на соревнованиях. Ориентиры: опорные, тормозные, ограничивающие. Подход к контрольному пункту и уход с него.

**Практические занятия.** Отработка тактических действий на дистанции, тактики прохождения дистанции, действий в районе контрольного пункта.

**Контроль.** Участие в соревнованиях.

### Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Начальная туристическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
1.1	Краеведческая работа в походе	5	1	4	Участие в походах и слетах
1.2	Туристский слеты	5	1	4	
<b>2.</b>	<b>Автономное выживание в экстремальных ситуациях</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	
2.1	Поиск воды и основные способы ее обеззараживания. Опреснение воды.	10	5	5	Тестирование, проверка знаний в условиях похода
2.2	Поиск пищи. Съедобные растения разных климатических зон. Животные как пища. Ловушки и их использование. Охота, обработка добычи. Рыба и рыбная ловля	10	5	5	
<b>3.</b>	<b>Пешеходный туризм</b>	<b>134</b>	<b>30</b>	<b>104</b>	Организация и судейство дистанций
3.1	Дистанция-пешеходная	90	20	60	
3.3	Судейская подготовка	44	10	44	
<b>4.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>90</b>	<b>5</b>	<b>85</b>	
4.2	Общая физическая подготовка	90	5	85	ОФП
<b>5.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>60</b>	<b>5</b>	<b>55</b>	
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	10	5	0	Опрос, сдача нормативов
5.2	Специальная физическая подготовка	50	0	55	
<b>6.</b>	<b>Личная гигиена и основы ПСР</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	
6.1	Передвижение к месту проведения ПСР	5	5		Тестирование, составление докладов и презентаций
6.2	Разведка зоны и поиск пострадавших	5	5		
<b>7.</b>	<b>Зачетные соревнования, выполнение контрольных нормативов</b>	Вне сетки часов			
	<b>Итого за период обучения</b>	<b>324</b>	<b>57</b>	<b>267</b>	

### Содержание программы третьего года обучения

#### Раздел 1. Начальная туристическая подготовка.

##### Тема 1.1. Краеведческая работа в походе

**Теория.** Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео-фото съемка, зарисовки в походе. Составление схем участников маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения.

**Практическое занятие.** Сбор материалов при прохождении категорийного похода.

**Контроль.** Организация краеведческой работы в категорийном походе.

### **Тема 1.2. Туристские слеты**

**Теория.** Задача туристских слетов. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положение о слете, условия проведения. Выбор места проведения, размещение участников, оборудование места проведения слета. Дисциплины слета. Виды туристических соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанциях и этапах. Меры безопасности при проведении слетов.

**Практические занятия.** Подготовка к виду дисциплин, представленных на слетах.

**Контроль.** Участие в туристских слетах.

## **Раздел 2. Автономное выживание в экстремальных ситуациях**

### **Тема 2.1. Поиск воды и основные способы ее обеззараживания. Опреснение воды**

**Теория.** Характеристика различных способов добывания воды в разных климатогеографических условиях. Способы очистки и обеззараживания воды (кипячение, фильтрование, химический способ и др.). Перечислите приемы сбора дождевой воды, росы. Как можно добывать воду с помощью растений?

**Практическое занятие.** Добыть воду и очистить ее в условиях похода или практического выхода

**Контроль.** Выполнение практических контрольных заданий по обеззараживанию и опреснению воды.

### **Тема 2.2. Поиск пищи. Съедобные растения разных климатических зон. Животные как пища. Ловушки и их использование. Охота, обработка добычи. Рыба и рыбная ловля.**

**Теория.** Способы приготовления пищи. Изготовление кухонной утвари. Съедобные и несъедобные грибы и растения разных климатических зон. Методы определения, съедобности растений и грибов. Самодельные орудия для охоты и рыбной ловли.

**Практическое занятие.** Сбор грибов и ягод пригодные для употребления в пищу.

**Контроль.** Приготовление пищи из своих и найденных продуктов в походе.

## **Раздел 3. Пешеходный туризм**

### **Тема 3.1. Дистанция-пешеходная.**

**Теория.** Группа дисциплин «дистанция». Протоколы соревнований. Отчет о соревнованиях. Регламент соревнований по спортивному туризму (СТ) дистанция «пешеходная». Общие понятия. Снаряжение, основные требования к нему. Классификация дистанции. Параметры и характеристики технических этапов дистанции 1 класса при групповом или индивидуальном прохождении.

**Практические занятия.** Составление типового положения. Анализ имеющихся отчетов о соревнованиях. Составление отчета об учебных соревнованиях. Разработка и постановка учебных дистанций 1 класса.

**Контроль.** Организация и судейство соревнования дистанция-пешеходная.

### **Тема 3.2. Судейская подготовка.**

**Теория.** Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки. Инструктаж судей: условия преодоления этапа и с показом вариантов правильного и неправильного его

прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Непредусмотренные ситуации и действия судьи. Судейская документация, порядок протоколирования и организация информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождения этапа, действия судьи в случае его превышения.

**Практические занятия.** Участие в постановке этапов дистанции 1-2 класса. Работа в качестве судей на этапах.

**Контроль.** Организация и судейство соревнования по спортивному туризму.

## **Раздел 4. Общая физическая подготовка**

### **Тема 4.1. ОФП**

**Теория.** Техника выполнения упражнений.

**Практические занятия.** Упражнения для развития скорости, быстроты и силы: повторный бег на короткие дистанции 30 – 60 м, ускорения до 100 м, многоскоки, бег в подъёмы малой и средней крутизны на отрезках до 70 м, прыжки в приседе с отягощением 2-4 кг, упражнения на гимнастических снарядах, лазание по канату с помощью и без помощи ног.

Упражнения для развития скоростной и специальной выносливости: повторный бег на отрезках от 100 до 600 м. с интенсивностью 60% от максимальной. Переменный бег на отрезках от 50 до 300 м. с интенсивностью не выше 70% от максимальной. Смешанное передвижение по пересечённой местности.

**Контроль.** Сдача физических нормативов.

## **Раздел 5. Специальная физическая подготовка**

### **Тема 5.1. Врачебный контроль и самоконтроль.**

**Теория.** Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Понятие о здоровом образе жизни. Необходимость чередования труда и спортивных занятий. Режим питания. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различного вида туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит работоспособность настроение. Дневник самоконтроля.

**Практическое занятие.** Ведение дневника самоконтроля.

**Контроль.** Проверка введения дневников.

### **Тема 5.2. СФП.**

**Теория.** Роль и значение специальной физической подготовки для роста и мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

**Практические занятия.** Подготовка по пешеходному туризму. Отработка простейших этапов до механизма (подъем с жумаром, спуск с восьмеркой). Сбор веревки на скорость. Прохождение дистанций 3-4 класса на скорость для отработки техники. Прохождение дистанций 3-4 класса на скорость для отработки тактики. Прохождение дистанций на время. Замер результатов. Анализ и отработка ошибок.

**Контроль.** Замеры забегов. Сдача физических нормативов. Участие в соревнованиях.

## **Раздел 6. Личная гигиена и основы ПСР**

### **Тема 6.1. Передвижение к месту проведения ПСР**

**Теория.** Пересеченная местность, передвижение в стесненных условиях, Передвижение по снегу, Передвижение по льду, Передвижение по болотам, Передвижение в пещерах, Преодоление водных преград.

## **Тема 6.2. Разведка зоны и поиск пострадавших**

**Теория.** Разведка зоны ЧС: наземная, воздушная, водная, подземная. Методы организации поиска пострадавшего: поиск - сплошное прочесывание, поиск с использованием техники, поиск в местах возможного отклонения о маршрута, ПСР в условиях завалов.

**Контроль.** Тестирование, составление докладов и презентаций. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Сдача контрольных нормативов по СФП. Итоговое занятие.

### **Календарный учебный график:**

№	Год обучения	Объём учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	1	324	36	108	3 раза в неделю по 3ч.
2	2	324	36	108	3 раза в неделю по 3ч.
3	3	324	36	108	3 раза в неделю по 3ч.

### **Условия реализации программы**

Для реализации Программы необходим отдельный спортивный зал, учебный кабинет, который должен быть оснащен мебелью и специальным оборудованием.

Перечень необходимого оборудования:

1. Система страховочная 60 шт.
2. Каска 60 шт
3. Восьмерка 60 шт
4. Жумар 60 шт
5. Ролик 60 шт
6. Карабин автоматический 120 шт.
7. Дневник тренировок 60 шт.
8. Секундомер 10 шт.
9. Спальный мешок 10 шт.
10. Коврик 10 шт.
11. Рюкзак 10 шт.
12. Палатка 2-х местная 2 шт.
13. Палатка 3-х местная 3 шт.
14. Компас туристический 3 шт.
15. Костровые принадлежности комплект
16. Варочные котлы 2 комплекта
17. Топор 3шт
18. Пила 2шт
19. Тент-навес 1 шт
20. Веревки страховочные 500 м.
21. Гимнастические маты;

Формы аттестации: тестирование, конкурс, викторина, олимпиада, соревнование.

Оценочные материалы: тестовые задания, результаты тестирования, контрольные нормативы, протоколы, контрольные вопросы и задания, квалификационные книжки спортсменов.

### **Методическое обеспечение программы**

В реализации Программы используются традиционные методы обучения:

1. Словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут);
2. Наглядные (демонстрация, показ роликов, презентаций)

3. Практические (работа с книгой, упражнения, зарисовки, фотографирование, видеосъемка объектов, тренировочные занятия по спортивному туризму, физическая и специальная подготовка и др.);

4. Активные методы обучения. Активные методы обучения за счет высокомотивированной самостоятельной разнообразной деятельности учащихся в процессе занятия обеспечивают максимальную эффективность усвоения учебного материала;

5. Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе специальных информационных, демонстрационных программ. В практике работы объединения используются: мультимедийные занятия, поиск и использование справочной информации с применением средств ИКТ и др.;

6. Технология развивающего обучения предполагает взаимодействие педагога и учащихся на основе коллективно-распределительной деятельности, поиска различных способов решения учебных задач посредством организации учебного диалога в овладении спортивной деятельностью учащихся;

7. Технология игрового обучения включает достаточно обширную группу методов и приемов организации образовательного процесса в форме различных педагогических игр. Педагогическая игра обладает существенным признаком – четко поставленной целью обучения и соответствующим ей педагогическим результатом, которые могут быть обоснованы. Игровая форма занятий создается при помощи игровых приемов и ситуаций, выступающих как средство побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности.

На занятиях объединения применяются следующие виды дидактических игр: игры-упражнения, игры-путешествия, игры-соревнования и др.

Игровая ситуация дает возможность подростку осознать себя личностью, стимулирует самоутверждение, самореализацию, делает процесс обучения занимательным.

Технология индивидуального обучения используется как учебно-познавательная деятельность учащихся по выполнению специфических заданий, позволяющая регулировать темп продвижения каждого ребенка согласно его возможностям.

Наиболее эффективным путем реализации индивидуальной формы организации учебной деятельности на занятии являются дифференцированные индивидуальные задания, которые освобождают учащихся от механической работы и позволяют при меньшей затрате значительно увеличить объем эффективной самостоятельной работы. Важным является контроль педагога за ходом выполнения заданий, его своевременная помощь в разрешении возникающих у учащихся затруднений. Индивидуальная работа проводится на всех этапах занятия, при решении различных дидактических задач; для усвоения новых знаний и их закрепления, для формирования и закрепления умений и навыков, для обобщения и повторения пройденного, для контроля, для овладения исследовательским методом и т.д.

Реализация вышеперечисленных методов и технологий обучения дополняется методами контроля образовательного процесса, которые позволяют отслеживать результативность реализации программы.

## Приложение 1

Таблица 1. Контрольные нормативы физической подготовки детей 10-12 лет

ФИЗИЧЕСКИЕ НОРМАТИВЫ ДЕТИ 10-12 ЛЕТ	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
Бег 30 м, с	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 м, с	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500 метров, мин				2,22	2,55	3,20
Бег 1.000 метров, мин	4,20	4,45	5,15			
Бег 2.000 метров	без времени					

Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			
Прыжки в длину с места, см	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на перекладине	8	6	4			
Отжимания в упоре лежа	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	40	35	25	35	30	20
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	48	46	44

**Таблица 2.** Контрольные нормативы физической подготовки детей 13-14 лет

<b>ФИЗИЧЕСКИЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 13-14 ЛЕТ</b>	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 м, с	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 1.000 метров, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
Бег 2.000 метров, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
Бег на лыжах 5 км, мин	без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на перекладине	10	8	5			
Отжимания в упоре лежа	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	48	43	38	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	56	54	52	62	60	58

**Таблица 3.** Контрольные нормативы физической подготовки 14-16 лет

<b>ФИЗИЧЕСКИЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 14-16 ЛЕТ</b>	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Бег 30 м, с	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 100 м, с	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2 км, мин				10,20	11,15	12,10
Бег 3 км метров, мин	12,40	13,30	14,30			
Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,30	6,00	6,30	7,10
Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	без учета времени		
Прыжки в длину с места, см	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на перекладине	12	10	7			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	50	40	35	40	35	30
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	65	60	50	75	70	60

## Список литературы Для педагога

1. *Дрогов ИЛ.* Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. Учебно-методическое пособие.-М.:ФЦДЮТиК, 2004.
2. *Ильин В.С. и др.* Обеспечение безопасности движения в велопутешествиях.Методическиерекомендации.-Уфа: УАИ, 1981.
3. *Казанцев В.В.* Снаряжение для велосипедных походов. Методическиерекомендации. -М.:ЦДТЭС, 2007.
4. *Казанцев В.В.* Велоигры и велосоревнования для школьников. Методическиерекомендации. -М.:ЦДТЭС, 1988.
5. *Казанцев В.В.* Составление письменного отчета 5. О туристском велосипедномпоходешкольников.Методическиерекомендации.-М.:ЦДТЭС,1990.
6. *Константинов Ю.С.* Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие.-М.:ЦДЮТКМОРФ,2000.
7. *Константинов Ю.С.* Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие.-М.:ФЦДЮТиК, 2006.
8. *КострубАЛ.* Медицинский справочник туриста. -М.:Профиздат,1986.
9. *Куликов В.М., Константинов Ю.С.* Топография и ориентирование в туристскомпутешествии. Учебное пособие.- М.:ЦДЮТиКМОРФ,2001.
10. *Крылатых Ю.Г., Минаков С.М.* Подготовка юных велосипедистов. - М.:ФиС, 1982.
11. *ЛюбовицкийВА.* Велосипеддляздоровья. -М.:ФиС,1983.
12. *Маслов А.Г.* Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся.-М.:ЦДЮТиК МОРФ,2001.
13. *Остапец-Свешников АА.* Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся.-М.:ЦДЮТиК МОРФ,2001.
14. *Половцев В.Г. и др.* Организация велопутешествий в школе. - Минск:НароднаяАсвета, 2007.



15. *Штюрмер Ю.А.* Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М.: ФИС,

**Для учащихся**

Правила соревнований по спортивному туризму (номер-код 0840005411Я), утвержденные зам.руководителя Федерального агентства по ФКиС, Президентом ТССР 2008г

1. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И.Тамм. - М.: Большая Российская энциклопедия, 2003.

2. *Юнкер Д., Микейн Д., Вейсброд Г.* Велосипедный спорт. (Спорт школьников). - М.: ФИС, 1982.

3. *Юсин А.А.* Я купил велосипед. - М.: Молодая гвардия, 2004.