

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ, ПОДДЕРЖКИ И РАЗВИТИЯ
СПОСОБНОСТЕЙ И ТАЛАНТОВ У ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ОРИОН»
(ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион»)

РЕКОМЕНДОВАНО
Экспертным советом
ГАНОУ ВО «Региональный центр»
«Орион»

Протокол № 3
от « 18 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГАНОУ ВО «Региональный центр»
«Орион»



Н.Н. Голева

«Спортивный туризм»

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Направленность: туристско-краеведческая
Профиль: туризм
Уровень освоения: базовый
Возраст обучающихся: 10-18 лет
Срок реализации: 216 часов

Автор-составитель:
Плотникова Оксана Юрьевна
педагог дополнительного образования
ГАНОУ ВО Региональный центр «Орион»

г. Воронеж,
2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Пояснительная записка	3
1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы	6
1.3. Отличительные особенности программы	7
1.4. Отбор обучающихся на программу	7
1.5. Цель и задачи программы	8
1.6. Планируемые результаты освоения программы	9
1.7. Формы контроля и оценочные материалы	11
1.8. Сроки реализации программы	12
Раздел 2. Содержание программы	12
2.1. Учебный план	12
2.2. Календарно-учебный график	13
2.3. Содержание программы	13
Раздел 3. Воспитательные компоненты	19
Раздел 4. Организационно-педагогические условия	22
Раздел 5. Список использованной литературы	26
Список информационных источников	26
Список рекомендуемой литературы для обучающихся и родителей	28
Приложение	30

Раздел 1. Пояснительная записка

1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Сегодня туризм как форма спортивно-оздоровительной работы приобретает все большее значение. Правильно организованное занятие способствует совершенствованию всех функций организма, укрепляет сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную систему, опорно-двигательный аппарат, повышает сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Походы по родному краю, работа в коллективе содействует общекультурному уровню и экологическому воспитанию, формирует любовь к большой и малой Родине.

Спортивный туризм представляет собой туристско-спортивные мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов и туристских 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. Оздоровление и физическое развитие особенно нужно подрастающему поколению. Значительную часть времени оно проводит в закрытых помещениях, а если и гуляет на улице, то при современном неблагоприятном экологическом состоянии городов и населенных пунктов, прогулки вряд ли можно считать полезными. А потому даже однодневные туристские походы являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Походы, слеты и соревнования, экскурсии, проводимые на природе, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают обучающимся заряд бодрости и энергии, позволяют работать в школе с творческим подъемом и хорошим настроением. Разумеется, это способствует повышению эффективности качества учебно-воспитательного процесса.

Спортивный туризм в силу специфики деятельности и воспитательной среды также предоставляет возможности в деле профессиональной ориентации обучающихся. Данная программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные

знания по профессии спасатель, пожарный, высотник, что может помочь в выборе обучающимся будущей профессии.

В процессе туристско-спортивной деятельности расширяется сфера общения обучающихся, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности.

Таким образом, спортивный туризм способствует всестороннему развитию личности обучающегося, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный турист», разработана на основе примерных (типовых) программ для системы дополнительного образования детей «Юные туристы», «Юные туристы-спасатели» и «Туризм и краеведение» (авт. Ю. С. Константинов, А.Г. Маслов), утвержденных Министерством образования РФ и сборника нормативных документов по подготовке учащейся молодежи в области защиты от ЧС «Безопасность жизнедеятельности», утвержденного Министерством по чрезвычайным ситуациям РФ, а также в соответствии с законом «Об образовании» и Федеральным законом «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» (с изменениями на 18 апреля 2018 года)

Содержание данной программы разработано с учетом местных, региональных условий и особенностей.

Занятия организуются с учетом индивидуально - личностного подхода. Так как туризм относится к экстремальным видам спорта, то программа имеет практико-ориентированную направленность и предусматривает отработку умений и навыков работы со спецснаряжением до автоматизма и строжайшее соблюдение техники безопасности.

Основополагающими для разработки программы стали следующие нормативные документы:

- федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями: ред. от 02.07.2021);

- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;

- национальный проект «Образование» утв. президиумом Совета при президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам

(протокол от 24 декабря 2018 г. №16) – «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», «Молодые профессионалы», «Социальная активность»;

- федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся от 31 июля 2020 г., регистрационный N 304-ФЗ;

- приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей (утв. Президиумом Совета при президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (от 30 ноября 2016 г. № 11)»;

- распоряжение правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- указ президента РФ от 7 мая 2018 года «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года»;

- указ Президента РФ от 7 мая 2021 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;

- приказ Министерства просвещения РФ от 02.02.2021г. №38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. №467»;

- приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-202 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 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».

- регионального уровня:

- приказ департамента образования, науки и молодежной политики Воронежской области от 14.10.2015 г. №1194 «Об утверждении модельных дополнительных общеразвивающих программ»;

- распоряжение Правительства Воронежской области от 23 июня 2020 № 784-р «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи Воронежской области на 2020-2025 годы»;

- распоряжение Правительства Воронежской области от 29 июля 2022 г. №819-р «Об утверждении целевых показателей и плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Воронежской области»;

- уровень образовательной организации:

- Устав ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион» (новая редакция), утвержденный департаментом образования, науки и молодежной политики Воронежской области от 08.04.2021 г. №418).

- Положение об организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам ГАНОУ ВО «Региональный центр «Орион» (приказ директора № 305 от 08.09.2022 г).

1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы

Двадцать первый – век, далеко шагнувшего вперед технического прогресса, принес с собой множество негативных факторов, влияющих на здоровое развитие наших детей и подростков, поэтому составляющей программы по туризму стал здоровый образ жизни, который реализуется за счет введения в образовательную программу здоровьесберегающих методик и технологий, которые ведут обучающихся к постепенному физическому совершенствованию и формированию выносливости. Все это является важным фактором повышения мотивации к образовательно-воспитательной деятельности обучающихся объединения.

В последние годы Правительство Российской Федерации одной из важнейших задач считает оздоровление нации. Наша задача - как можно быстрее отвлечь подростков и молодёжь от вредных привычек,

активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически.

Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме. Туризм, личность, труд – звенья одной цепи: это и познание, и повышение культурного уровня, и важное средство общения, и дружба, и укрепление здоровья детей и подростков, и немало важно – любовь к своей малой родине, природе и истории. Туризм – это и спорт.

Новизна программы заключается в интеграции таких видов деятельности как:

спортивный туризм, краеведение, естествознание и социальная практика, и реализации личностных возможностей обучающихся в туристско-краеведческой деятельности.

Педагогическая целесообразность программы определяется возможностью общего разностороннего развития личности обучающегося в процессе предлагаемой ему деятельности. Программа предполагает использование методов активного обучения, что позволяет решать проблемы активизации учебной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, совершенствованию его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует становлению сферы предметного общения внутри детского коллектива, формированию позитивных жизненных ценностей. Программа обращает большое внимание на введение в обучение эмоционально-личностного контекста, индивидуального подхода к ребенку, развитие сотрудничества педагога и воспитанника, которое предполагает практическое осознание необходимости перехода на принципы доверия, взаимопомощи, взаимной ответственности учащихся и педагога, развитие уважения, доверия к воспитаннику, с предоставлением ему возможности для проявления самостоятельности и инициативы. Опираясь на внутренние силы, задатки, способности и возможности детей, которые раскрываются благодаря таким занятиям, ребенок становится более свободным и уверенным в своих силах. Благоприятный эмоциональный фон доброжелательности, взаимопонимания и сотрудничества, внимательное, отношение к детским проблемам, атмосфера доверия – все это обеспечивает общую педагогическую поддержку учащихся, а главное – своевременную и адресную помощь, что очень важно в современном мире, мире нехватки межличностного общения и позитивного настроения.

1.3. Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной программы является тот факт, что в рамках одного детского объединения, обучающиеся получают возможность приобрести базовые туристские навыки (туристская составляющая), пройти специализацию в туристских походах и спортивном ориентировании (спортивная составляющая), повысить свое образование в области краеведения (краеведческая составляющая), а также применить на практике знания по общеобразовательных предметам для создания подготовительной документации отчетов и презентаций по изучаемому материалу.

1.4. Отбор обучающихся

Данная программа предназначена для детей от 10 до 18 лет, любого пола и образования. Для зачисления в детское объединение специальных знаний и подготовки не требуется.

Основной набор в группы проходит в начале учебного года. В середине года возможен дополнительный набор взамен выбывших из-за болезни, неуспеваемости или других причин обучающихся.

В группу принимаются все желающие, прошедшие медицинский осмотр и достигшие 10-летнего возраста.

1.5. Цель и задачи программы

Цель программы:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, организация их свободного времени, через обучение основам туристской техники, культуре походной жизни, усвоение принципов безопасности и здорового образа жизни, приобщение к духовности средствами туризма и краеведения, сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья ребенка.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам жизнедеятельности в полевых условиях, работе с туристским снаряжением;

- обучать знаниям туристско-краеведческой деятельности, оказания первой медицинской помощи, правилам поведения в лесу;

- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- обучить школьников ориентированию на местности и по карте.

Развивающие:

- развивать основные физические качества: координационные, ориентационно-пространственные, скоростно-силовые; выносливость, гибкость и ловкость;
- способствовать развитию и тренировке психических процессов, моторико-двигательной и логической памяти обучающихся;
- обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета;
- способствовать укреплению здоровья и совершенствованию физической подготовленности обучающихся;
- развивать наблюдательность и внимание.

Воспитательные:

- способствовать формированию и развитию нравственно-коммуникативных качеств личности обучающихся;
- воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни;
- создать условия для развития мотивации личности к активной жизненной позиции;
- воспитывать физически сильного, высокоморального, трудоспособного, толерантного гражданина современной России.

1.6. Планируемые результаты освоения программы

К концу обучения и воспитания по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивный туризм» учащиеся приобретут комплекс взаимосвязанных знаний, представлений, умений, навыков, опыт спортивных походов (1-2 категорий сложности).

1. Личностные результаты:

- саморазвитие, самореализация;
- осознание потребности и готовности к самообразованию, в том числе и в рамках самостоятельной деятельности вне школы
- личностное самоопределение, социализация.

2. Метапредметные результаты:

- освоение современных технологий безопасности в различных условиях;
- освоение методики работы с оборудованием;
- сформированность следующих компетенций:

общекультурных:

- владением культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения;
- готовностью к работе в коллективе;
- стремлением к саморазвитию и адаптации к жизни;
- умением критически оценивать свои достоинства и недостатки, намечать пути и выбирать средства развития достоинств и устранения недостатков;
- владением основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации;

профессиональных:

- способностью применять методики исследования;
- способностью осуществлять сбор, анализ информации в области безопасности;
- готовностью использовать современные информационные технологии;
- способностью использовать правила техники безопасности;

регулятивные:

- учащийся научится самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных педагогом дополнительного образования ориентиров действий в безопасной жизнедеятельности в природной среде;
- учащийся получит возможность научиться самостоятельно определять цели и оценивать свои возможности для их достижения.

коммуникативные:

- учащийся научится задавать вопросы, осуществлять взаимный контроль, работать в группе, эффективно сотрудничать;
- учащийся получит возможность научиться последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию, вступать в диалог;

познавательные:

- учащийся научится проводить исследование под руководством педагога дополнительного образования, создавать и преобразовывать модели и схемы действий при решении задач;-учащийся получит возможность научиться ставить проблему, аргументировать ее актуальность, выдвигать гипотезы о взаимосвязях в природе, делать выводы.

предметные результаты:

К концу обучения по программе учащийся *должен знать:*

- нормативные документы по спортивному туризму;
- основные правила обеспечения безопасности (себя и окружающих при участии в программе, программных элементах, связанных с туристской деятельностью);
- состав набора личного спортивного снаряжения и оборудования туриста;
- правила взаимодействия участников команды;
- правила оказания первой помощи пострадавшему;
- топографические знаки, правила составления маршрута;
- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности в природной среде;
- потенциальные опасности, характерные для спортивного похода;
- географические особенности Воронежской области;
- способы исследований и правила работы и исследовательским оборудованием.

В результате изучения программы на базовом уровне учащийся должен использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для сохранения здоровья, развития в себе духовных и физических качеств, необходимых туристу.

Обучающиеся должны уметь:

- владеть основными туристскими навыками;
- использовать приобретенные знания и умения в туристском походе;
- выполнять обязанности в группе;
- использовать оборудование в водных и пешеходных дисциплинах;
- оказывать первую помощь пострадавшему;
- использовать и ремонтировать снаряжение туриста.

Компетенции

В ходе реализации программы у обучающихся появится возможность сформировать следующие компетенции:

Учебно-познавательные компетенции

Способность самостоятельно находить пути решения проблемных ситуаций и задач, принимать решения при выполнении экспериментов, умение брать на себя ответственность за проведение лично-значимых демонстрационных экспериментов.

Функциональные компетенции

Развитие проблемных зон в данном виде компетенций, выявленных в ходе входного контроля, в частности умений делать аргументированные

выводы и предположения, выдвигать гипотезы, анализировать содержание текста, оценивать и сопоставлять численные параметры.

Информационные компетенции

Поиск и верификация образовательных материалов в сети Интернет, работа с ресурсами для поиска литературы. Научиться владению основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации.

Общекультурные компетенции

Владение культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения.

Стремлением к саморазвитию и адаптации к жизни и готовность к работе в коллективе. Умение критически оценивать свои достоинства и недостатки, намечать пути и выбирать средства развития достоинств и устранения недостатков.

Коммуникативные компетенции

Умение взаимодействовать с другими учениками очно и дистанционно, выстраивать дружеские отношения в коллективе, поддерживать ребят, находить с ними общие темы, терпимо и корректно относиться к неудачам других, способность решать ситуационные конфликты, а также способность предлагать, просить и принимать помощь.

Ценностно-смысловые компетенции

Осознание ценности научной истины и познания сути явлений, выявления причинно-следственных связей, укрепление понимания ценности своей жизни и здоровья, а также жизни и здоровья других людей, осознание ценности полученных знаний и ценности значимых открытий в химии, влияющими на жизнь современных людей. Осознание смысла выбора будущей профессии и выстраивании своей образовательной траектории.

1.7. Формы, порядок аттестации и текущего контроля

В ходе реализации программы проводится входной, промежуточный, текущий, итоговый контроль.

Входной контроль осуществляется при комплектовании группы. Может проводиться в виде тестовых заданий, анкетирования или беседы, определяющей компетентность обучающихся в тех или иных вопросах выбранного направления деятельности.

Промежуточный контроль осуществляется при освоении отдельных тем, раздела, а также по итогам освоения каждого курса программ, т.е. мониторинг роста компетентности в ходе освоения образовательной программы и выполнения обучающимся текущих заданий.

Итоговый контроль по результатам освоения образовательной программы в целом или ее законченной части.

Анализ спортивных результатов и технико-тактического уровня обучающихся.

1.8. Сроки реализации программы

Объем программы: 216 часов.

Срок реализации образовательной программы: 9 месяцев.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный туризм»

№	Наименование темы занятий	Т.	Пр.	Всего
1.	Введение	2		2
2.	Техника безопасности	2	1	3
3.	История спортивного туризма	2		2
4.	Туристские слеты и соревнования	2	1	3
5.	Снаряжение туриста	2	3	5
6.	Психологическая и морально-волевая подготовка	1	1	2
7.	Медико–санитарная подготовка	6	4	10
8.	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	20	22
9.	Специальная физическая подготовка (СФП)	1	12	13
10.	Техническая и тактическая подготовка	6	76	82
11.	Контрольные нормативы. Аттестация.	2	2	4
12.	Краеведение	2	8	10
13.	Экология	2	6	8
14.	Основы туристской подготовки.	6	14	20

	Походы.			
15.	Топографическая подготовка и ориентирование	8	16	22
16.	Судейская практика	2	4	8
	всего	46	170	216
	Зачетные соревнования, походы и лагеря	Вне сетки часов		

Объем учебно-тренировочной нагрузки – 216 часа, по 6 часов в неделю (36 учебных недель в год).

На теоретические занятия программа отводит 46 часа, на практические – 170 часов.

2.2. Календарно-учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный туризм»

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	15.09	31.05	36	216	2 раза в неделю по 3 часа

2.3. Содержание программы

1. Введение

Теория(2ч) Туризм – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания. Знакомство с обучающимися. Информация о месте и времени занятий. Планирование деятельности объединения в учебном году. Формирование антикоррупционного мировоззрения.

2. Техника безопасности

Теория(2ч) Основы безопасности. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности, на соревнованиях. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности на улице. Меры личной безопасности в криминальной ситуации. **Практика(1ч)** Ознакомление с правилами соблюдения безопасности при движении по дистанции

соревнований, на технических этапах, этапах ориентирования, при работе на склонах, в опасных местах (площадках). Текущий контроль.

3. История туризма

Теория(2ч) Экскурсионный, познавательный, внутренний и зарубежный туризм. Оздоровительный туризм. Понятие о спортивном туризме. Спортивные походы высшей категории сложности с целью достижения рекордов.

4. Туристские слеты и соревнования

Теория(2ч) Выбор места проведения, размещение участников и судей, оборудование места слета и соревнования. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Правила организации и проведения туристских соревнований и слетов с учащимися в Российской Федерации. **Практика(1ч)** Зачет по правилам соревнований

5. Снаряжение туриста

Теория(2ч) Классификация туристского походного снаряжения. Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Особенности выбора походной одежды и обуви в зависимости от сезона и погодных условий. Особенности выбора походного снаряжения. Порядок составления раскладки группового походного снаряжения. Правила размещения предметов в рюкзаке. **Практика(3ч)** Распределение снаряжения между участниками 2-3хдневного (многодневного) учебно-тренировочного похода, соответствующего возрасту и физической подготовке туристов. Укладка рюкзаков, подгонка личного снаряжения.

6. Психологическая и морально-волевая подготовка

Теория(1ч) Объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе. Психологическая самоподготовка к старту. Воспитание воли и регулирование эмоций. **Практика(1ч)** Моделирование настроения предстартового, после стартового и после финишного состояния участников соревнований. Предстартовое состояние: боевая готовности, предстартовое волнение или лихорадка, предстартовая апатия. После стартовое состояние: «мертвая точка», «второе дыхание». После финишное состояние: восторг (удовлетворение от победы), разочарование, грусть, апатия (после неудачи).

7. Медико-санитарная подготовка

Теория(6ч) Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке, меры предупреждения переутомления. Фармакологические средства профилактики переутомления: витамины, лекарственные растения, спортивные напитки. Обморок. Солнечный удар. Тепловой удар. Медицинская аптечка. Способы

транспортировки пострадавшего. Строение организма человека, дыхательная система. Питание, значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Полезные и вредные продукты питания. Питание в дни соревнований. Водно-солевой режим.

Практика(4ч) Комплектование медицинской аптечки. Способы транспортировки пострадавшего. Оказание первой доврачебной помощи.

8. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория(2ч) Задачи ОФП. Мышечная деятельность. Ритм и техника дыхания. Принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Учет восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Тренированность и её физиологические показатели.

Практика(20ч) Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие прыгучести. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на расслабление. Отработка техники бега в кроссе. Бег в сложных условиях. Подвижные игры с элементами туризма. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Игры на внимание, сообразительность. Игры на координацию. Плавание. Катание на лыжах и коньках.

9. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория(1ч) Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: силовой выносливости, быстроты, ловкости. **Практика(12ч)** Комплекс упражнений на совершенствования координации. Комплекс упражнений для совершенствования силовой выносливости. Комплекс упражнений для совершенствования быстроты. Комплекс упражнений для совершенствования ловкости.

10. Техническая и тактическая подготовка

Теория(6ч) Техника и тактика туризма. Техника и тактика прохождения дистанции. Техника и тактика страховки. Действия спортсмена-туриста на дистанции. **Практика(76ч)** Вязка узлов. Освоение технических приемов страховки и само страховки. Отработка действий участника на дистанции. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, после финиша, при опоздании на старт. Веревоочный или бревенчатый завал. Переправа по бревну с использованием перил, наведенных судьями, на страховке. Переправа по веревке с перилами, наведенными судьями («Параллельные веревки»). Подъем по склону по перилам, наведенным судьями. Преодоление заболоченного участка по кочкам. Спуск по склону по перилам, наведенным

судьями. Спуск и подъем по вертикальным перилам. Траверс склона. Транспортировка пострадавшего. Переправа по веревке (навесная переправа). Наклонная навесная переправа. Наведение и снятие перил этапов спортивного туризма. Преодоление заболоченного участка по кладям из жердей. Проведение соревнований объединения по пешеходному туризму.

11. Контрольные нормативы

Практика(2ч) Сдача теоретических и практических умений и навыков по туризму. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке. Текущий контроль.

12. Краеведение

Теория(2ч) Краткая история города. Знакомство с картой города. «Путешествия» по карте. Символика города. Памятники истории, архитектуры и культуры города. О воинской доблести защитников города.

Практика(8ч) Посещение экскурсионных объектов. Проведение краеведческой викторины «Подвиг».

13. Экология

Теория(2ч) Охрана природы. Формы участия обучающихся в охране природы. Воспитательное и эстетическое значение памятников природы. Пропаганда охраны природы. Соблюдение правил охраны природы при проведении тренировочных занятий и соревнований. **Практика(6ч)** Природоохранные мероприятия. Проведение экологической викторины «Охрана природы». Экологическая система «Усманский бор» - растительность, водные источники, памятники природы.

14. Основы туристской подготовки. Походы.

Нормативные документы

Теория(1ч) Нормативные документы по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций с учащимися. Правила проведения спортивных походов, экскурсий и путешествий. Категорийность спортивные походы. Обязанности и права участников похода. Оформление маршрутных документов. Изучение района похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка к походу

Практика(2ч) Распределение обязанностей. Составление плана-графика движения в 2–3-дневном походе. Составление сметы расходов для проведения путешествия (питание участников, хозяйственные расходы, транспортные расходы, культурно-массовые и экскурсионные расходы, почтово-телеграфные расходы, приобретение снаряжения, фото- и видеоматериалов).

Питание в туристском походе.

Теория(2ч) Организация питания в 2–3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов в рюкзаки. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. **Практика(4ч)** Составление меню и списка продуктов для 2–3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов.

Режим походного дня.

Теория(1ч) Режим походного дня: Продолжительность переходов в походе и времени для отдыха в связи с погодой, сезоном года и видом туризма. Распределение светового времени на движение по маршруту, организацию привалов, приготовление и прием пищи, личную гигиену, общественно полезную работу и выполнение краеведческих исследований, отдых и развлечения в походе. Нормативы времени для подъема туристской группы, приготовления завтрака дежурными и уборку бивака. Нормативы времени для сворачивания лагеря группы и упаковку рюкзаков. Организация дневков и полудневков. Нормативы времени для разбивки и обустройства лагеря. Нештатные ситуации в экстремальных условиях (дождь, туман).

Техника и тактика в многодневном походе.

Теория(1ч) Ходовые дни. Дневки. Радиальные выходы. Технические и тактические приемы преодоления различных естественных препятствий в туристском походе. Обходы. Организация движения на различных участках рельефа. Преодоление опасных участков. Движение по травянистым склонам, болотам. **Практика(6ч)** УТП (Движение по крутым тропам с отработкой рациональной техники ходьбы (правильная постановка ног, опора на альпеншток). УТП (Отработка приемов преодоления препятствий - камней, упавших деревьев). УТП (Преодоление труднопроходимого леса (чаща, густой лес с подлеском, овраги и промоины, завалы, буреломы).

Организация туристского быта в полевых условиях.

Теория(1ч) Типы костров, их назначение и свойства. Разведение костра по назначению и его поддержание. Хранение дров. Устройство кухни. Кухонное снаряжение.

Фото- и видеотчеты о путешествии

Практика(2ч) Подведение итогов похода.

15. Топографическая подготовка и ориентирование

Основы топографии и картографии. Измерение расстояний

Теория(2ч) План и карта. Топографическая карта. Карта для спортивного ориентирования на местности. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. **Практика(2ч)** Знакомство с тематическими, топографическими и спортивными картами, схемами туристских маршрутов. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой.

Условные знаки.

Теория(2ч) Условные знаки топографических и спортивных карт. Знаки гидрологии, растительности, рельефа, искусственных сооружений.
Практика(4ч) Топографические диктанты, рисовка топографических знаков, упражнения на запоминание знаков. Поиск на местности изображенных на карте местных предметов, знакомство с различными формами рельефа.

Компас. Ориентирование по сторонам горизонта. Азимут

Теория(2ч) Понятие «горизонт». Стороны горизонта. Определение азимута по компасу. Магнитное склонение. **Практика(2ч)** Ориентирование карты по компасу. Измерение азимутов на карте. Движение по азимуту на местности.

Техника и тактика ориентирования на местности

Практика(2ч) Движение по легенде. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Овладение навыком отметки на КП. Ориентирование по обозначенному маршруту. Ориентирование в заданном направлении. Съёмка местности: площадная, глазомерная, маршрутная.

Ориентирование в спортивном походе

Теория(1ч) Ориентирование в лесу, речных долинах и поймах. Ориентирование по рельефу, гидросистеме, масштабным объектам. Планирование обхода технически сложных (опасных) объектов, участков на маршруте. **Практика(2ч)** Движение на различных участках местности, ландшафтах. Ориентирование в лесных массивах и речных долинах.

Правила соревнований по ориентированию

Теория(1ч) Правила и условия организации и проведения спортивных соревнований по ориентированию. Оборудование КП. Права и обязанности судей соревнований. **Практика(4ч)** Участие в соревнованиях объединения по ориентированию.

16. Судейская практика

Теория(2ч) Судейская коллегия соревнований. Судейские бригады старта и финиша. Оборудование старта, финиша. Обязанности судей. Протоколы старта, этапов, финиша. Работа с итоговым протоколом. Технология подсчета командных результатов. **Практика(4ч)** Участие в работе судейской бригады соревнований объединения в должности судья этапа, хронометрист.