

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

«Рассмотрено»  
На методическом совете  
Протокол № 1 от 25.09.24

«Принято»  
На педагогическом  
совете  
Протокол № 1 от  
26.09.24

«Утверждено»

Приказ директора  
№ 82 от 26.09.24

И.В. Юн



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа «Туристы многоборцы»**  
для детей 8 - 16 лет  
срок реализации 7 лет

Составитель: педагог дополнительного  
образования Пугачев Александр Александрович

г. Комсомольск-на-Амуре  
2024 год.

## *Пояснительная записка*

Спортивный туризм – прекрасное средство физического, интеллектуального и нравственного воспитания подрастающего поколения. Занятия туризмом способствуют развитию у учащихся высоких морально-нравственных качеств: дружбы, коллективизма, взаимовыручки. Под воздействием занятий формируются такие черты характера, как самостоятельность, честность, ответственность за порученное дело, требовательность к себе и к товарищам. Участие в туристских походах, соревнованиях и других мероприятиях воспитывает находчивость, мужество, умение преодолевать трудности в сложных ситуациях, любознательность, любовь и бережное отношение к природе, способствует приобретению расширенных знаний об окружающем мире.

Программа разработана с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Хабаровском крае. Утверждена распоряжением правительства от 05.08.2019 № 645-рп;
- Стандарт услуги по организации и осуществлению образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (дополнительным общеразвивающим) программам детям в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, на территории Хабаровского края приказ министерства образования и науки Хабаровского края от 30.01.2019 № 2;
- Положение о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае (Приказ КГАОУ ДО «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» № 383 П от 26.09.2019 г.);
- Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 N АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с "Методическими

рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны");

- Устав и локальные акты МОУ ДО ДТДиМ.

**Направленность программы** - туристско-краеведческая.

**Тип программы:** разноуровневая, линейного процесса реализации.

Включает три уровня:

- **стартовый уровень** - «Юные туристы»;
- **базовый** - «Туристы многоборцы»;
- **продвинутый** - «Туристы водники».

Уровень «Юные туристы» включает элементы топографии, ориентирования на местности и техники пешеходного туризма, закладывающих основы знаний в этой области. Программа может быть целиком использована на занятиях туристско-краеведческих кружков любого профиля.

Уровень «Туристы многоборцы» дает кружковцам специализацию в ориентировании на местности. Программой предусматриваются комплексные практические занятия по освоению разнообразных навыков туризма и ориентированию в форме различных походов, соревнований и специальных тренировок на местности.

В процессе занятий учащиеся выполняют несколько контрольных работ, участвуют в зачетном многодневном путешествии во время которого они закрепляют знания, полученные на занятиях в кружке, и приобретают значительный опыт по технике и тактике пешеходного туризма в равнинных областях.

Обучаясь на уровне «Туристы-водники», учащиеся специализируются в туристском ориентировании на реке, в технике и тактике водного туризма. Большое внимание уделяется изучению топографии и ориентированию на местности, тактике водных путешествий, общей физической и специальной подготовке учащихся к походам по рекам. В процессе занятий и во время летнего зачетного похода учащиеся проходят практику в таком объеме, который позволит им в дальнейшем работать в качестве туристских организаторов и руководителей туристских кружков.

### **Актуальность.**

Пешеходный туризм - самый распространенный и доступный вид туризма для учащихся, основой которого является организация самостоятельного туристского похода, включающего в себя активный отдых, углубление знаний полученных в школе на уроках географии, математики, истории, литературы, физики и других специальных знаний. Главная задача пешеходного туризма - удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира.

Поскольку туризм неотделим от краеведческой работы, то есть углубленного изучения во время походов истории, природы и культуры родного края - своей малой родины, о нем можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве культурно-патриотического воспитания.

Кроме того, в наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для подготовки обучающихся к действиям в условиях экстремальных ситуаций.

Растущая отчужденность между людьми вызывает необходимость использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.

### **Отличительные особенности программы.**

Программа разработана на основе типовых программ «Оздоровительно-познавательный туризм» Смирнов Д. В - 2003 г. и «Юные туристы-многоборцы». Махов И. И - 2007 г.

В данную программу включен региональный компонент: туристические маршруты Хабаровского края, природные экскурсионные объекты города Комсомольска-на-Амуре, его окрестностей и края в целом, изучение рекреационных возможностей края.

Программа ориентирована на специфические особенности реализации программы в условиях города Комсомольска-на-Амуре, и это определяется следующими положениями:

- изучение материала идет по пути усложнения, и реализация программы позволяет подключиться к ней на разных этапах деятельности, возможно углубление, применение индивидуальной работы позволяет детям догонять по уровню других учащихся, что стабилизирует образовательный процесс;
- разновозрастной контингент позволяет разнообразить формы деятельности, создает неординарный детский коллектив, где есть возможность создания различных педагогических, проблемных и творческих ситуаций. Это во многом позволяет проявить педагогические таланты старшим учащимся, которые могут выступать в качестве наставников для младших учеников, кроме того, побуждает их более ответственно относиться к самим занятиям и изучаемому материалу. А младшим учащимся создает ситуации более быстрого,

обучения и восприятия, что приводит к плодотворной организации и реализации образовательного процесса;

- вариативность программы заключается в возможности внесения изменений в очерёдность освоения разделов программы, тем занятий с учетом погодных условий и других объективных причин, что не нарушает целостность образовательного процесса.

Кроме того, программа предусматривает судейскую подготовку юных инструкторов туризма.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обеспечивается наличием практической направленности, использованием личностного и социально значимого содержания и материала для каждого участника педагогического процесса.

Занятия по программе ориентируют учащихся на избрание таких профессии, как геодезист, топограф, картограф, дают им начальные сведения об этих профессиях, помогают подготовиться к поступлению в соответствующие учебные заведения. Занятия туризмом позволяют и более широко поставить работу по профессиональной ориентации кружковцев: во время экскурсий на производства они встретятся с представителями различных профессий.

Занятия топографией, ориентированием на местности и тактикой движения в горах, в лесу и на водных объектах имеют большое значение для военно-прикладных знаний и допризывной подготовки, для выполнения нормативов по туризму комплекса ГТО.

### **Адресат программы**

Программа предназначена для детей 8-16 лет:

Для зачисления в объединение специальных знаний и подготовки не требуется, предварительный отбор не производится, зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. В группы «юные туристы» зачисляются дети в возрасте 8 - 10 лет; в группы «туристы – многоборцы» – 11-13 лет, освоившие программу стартового уровня; в группы «туристы – водники» – 14 - 16 лет, освоившие программу базового уровня.

В группы базового и продвинутого уровней могут входить дети, не занимающиеся и не прошедшие обучение по предшествующим уровням, но показавшие хорошие результаты на соревнованиях различного уровня и сдавшие нормативы по ОФП.

### **Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 7 лет обучения. Общее количество часов - 1440.

**Формы обучения** – очная.

**Особенности организации образовательного процесса:** учащиеся сформированы в группы одного возраста, являющиеся основным составом объединения. Состав групп постоянный.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

	Период	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
Юные туристы (стартовый уровень)	1 год обучения	2	4	36	144
	2 год обучения	3	6	36	216
Туристы-многоборцы (базовый уровень)	1 год обучения	3	6	36	216
	2 год обучения	3	6	36	216
	3 год обучения	3	6	36	216
Туристы-водники (продвинутый уровень)	1 год обучения	3	6	36	216
	2 год обучения	3	6	36	216
	<b>Итого</b>				<b>1440</b>

**Цель и задачи стартового уровня.**

**Цель:** формирование у учащихся устойчивой мотивации к укреплению психического и физического здоровья через занятия туризмом и спортивным ориентированием.

**Задачи:**

**Предметные:** сформировать начальные знания в области спортивного туризма, ориентирования и краеведения.

**Метапредметные:** развивать общие физические качества.

**Личностные:** формировать навыки культуры общения и поведения в социуме.

**Цель и задачи базового уровня.**

**Цель:** развитие физических и творческих способностей учащихся средствами туризма, формирование культуры здорового образа жизни.

**Задачи:**

**Метапредметные:**

Расширить базовые знания и практические навыки в туризме, спортивном ориентировании.

**Предметные:**

Развивать общие и специальные физические качества.

**Личностные:**

Воспитать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность).

**Цель и задачи продвинутого уровня.**

**Цель:** формирование у обучающихся навыков, необходимых для совершения водных походов первой и второй категории сложности.

**Задачи:**

**предметные:**

- расширить и укрепить знания о возможностях водных туристских маршрутов;
- совершенствовать навыки владения техникой и тактикой водного туризма; научить правильно читать лоции для оценки препятствий в водном походе и предлагать свои варианты его прохождения;
- научить самостоятельно планировать категорийный спортивный поход, оценивать обстоятельства и принимать решения;
- научить самостоятельно готовить к походу личное и групповое, специальное снаряжение для похода;
- научить правильно оценить маршрут с точки зрения безопасности, тактики и техники преодоления естественных препятствий;
- научить проводить спасательные работы на воде.

**личностные:**

- привить навыки сознательного отношения к собственной безопасности, безопасности окружающих;
- содействовать формированию и развитию способности адаптироваться в различных условиях как природной, так и социальной среды;
- сформировать такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка.

**метапредметные:**

- формировать готовность и способность использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов в спортивной и походной деятельности, выбирать успешные стратегии в различных ситуациях в путешествии;
- совершенствовать интеллектуальное, духовное и физическое развитие.

**Стартовый уровень «Юные туристы»**  
Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов всего	теория	практика	Формы контроля
<b>1</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>62</b>	<b>42</b>	<b>20</b>	
1.1	История развития туризма. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности.	2	2	-	устный опрос
1.2	Туристские походы. Техника безопасности при проведении туристских походов.	6	2	4	зачёт
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение.	14	10	4	тестирование
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	6	4	2	устный опрос
1.5	Питание в туристском походе.	8	6	2	тестирование
1.6	Подготовка к походу. Участие в туристских походах.	18	10	8	зачёт
1.7	Подведение итогов туристского похода.	8	8	-	устный опрос
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	4	4	-	устный опрос
2.2	Условные знаки	8	6	2	Топографический диктант
2.3	Компас. Работа с компасом.	8	6	2	зачёт
2.4	Соревнования по спортивному ориентированию	6	2	4	участие в соревнованиях
<b>3.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	4	4	-	устный опрос
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов.	4	4	-	устный опрос



3.3	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	4	2	2	устный опрос
4	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>6</b>	4	2	
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	2	2	-	устный опрос
4.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	2	2	зачёт
5	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Врачебный контроль, самоконтроль.	2	2		устный опрос
5.2	Общая физическая подготовка	26	-	26	выполнение контрольных нормативов
5.3	Специальная физическая подготовка	8	-	8	
6	<b>Аттестация учащихся</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
6.1	Промежуточная аттестация учащихся	2	1	1	тестирование
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	73	71	

### Содержание учебного плана

#### 1. Основы туристской подготовки

1.1. *История развития туризма. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности.*

**Теория:** Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности. История развития туризма в России. Понятие о спортивном туризме. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы (массовые разряды) по спортивному туризму, спортивному ориентированию.

1.2. *Туристские походы. Техника безопасности при проведении туристских походов.*

**Теория:** Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

**Практика:** Походы выходного дня. Двухдневные походы.

1.3. *Личное и групповое туристское снаряжение.*

**Теория:** Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно - трехдневного похода, требования к нему. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

**Практика:** Подбор снаряжения для пешеходных, водных походов. Доработка и ремонт снаряжения. Подбор снаряжения для зимних походов. Специальное снаряжение.

#### *1.4. 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.

**Практика:** Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов в летнее время года. Заготовка дров для костра, для печки. Установка зимних, летних палаток. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивака).

#### *1.5. 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.

**Практика:** Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Организация места для приготовления пищи. Разжигание и поддержание разных типов костров. Приготовление пищи.

#### *1.6. Подготовка к походу. Участие в туристских походах.*

**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.

**Практика:** Составление плана подготовки похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Участие в походах выходного дня и двухдневных походах.

#### *1.7. Подведение итогов похода.*

**Теория:** Обсуждение итогов похода в группе. Составление отчета о походе. Разбор похода.

**Практика:** Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

## **2. Топография и ориентирование**

### *2.1. Понятие о топографической и спортивной карте.*

**Теория:** Определение топографии и топографических карт, их значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

**Практика:** Работа с картами. Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

## 2.2. *Условные знаки*

**Теория:** Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам.

**Практика:** Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков.

## 2.3. *Компас, работа с компасом.*

**Теория:** Компас. Типы компасов. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Четыре действия с компасом; определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

**Практика:** Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

## 2.4. *Соревнования по спортивному ориентированию.*

**Теория:** правила соревнований по спортивному ориентированию.

**Практика:** участие в соревнованиях.

## 3. **Краеведение**

### 3.1. *Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.*

**Теория:** Климат, растительность и животный мир Хабаровского края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. Сведения о прошлом края. История своего города Комсомольска-на-Амуре.

**Практика:** тест по знанию карты края

### 3.2. *Туристские возможности города, обзор экскурсионных объектов, музеи.*

**Теория:** Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи города.

**Практика:** Экскурсии в музеи города. Походы выходного дня.

### 3.3. *Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.*

**Теория:** Краеведческая работа - один из видов общественно полезной коллективной деятельности.

**Практика:** Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Изучение растительного и животного мира.

## 4. **Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

### 4.1. *Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.*

**Теория:** Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся туризмом.

**Практика:** Личная гигиена занимающихся туризмом. Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в

походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обувью.

#### 4.2. *Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.*

**Теория:** Походный травматизм. Помощь при различных травмах.

**Практика:** Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или практическое оказание помощи). Транспортировка пострадавшего.

### 5. **Общая и специальная физическая подготовка**

#### 5.1. *Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль.*

**Теория:** Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие.

**Практика:** Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность. Физиологические основы тренировки и показатели тренированности (в покое, при дозированной и предельной нагрузках), различных по возрасту групп. Субъективные данные самоконтроля; самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

#### 5.2. *Общая физическая подготовка.*

**Теория:** Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость); постепенность, систематичность. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

**Практика:** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнение для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Легкоатлетические упражнения.

#### 5.3. *Специальная физическая подготовка.*

**Теория:** Основная задача специальной физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Основная цель занятий - приспособление организма к повышенным нагрузкам. Привыкание к нагрузке (выносливость); постепенность, систематичность.

**Практика:** Упражнение на развитие выносливости (кросс, различный по продолжительности, прыжковые упражнения). Упражнения на развитие быстроты. (Кросс, различной интенсивности, челночный бег, бег на скорость). Лыжная подготовка (техника лыжных ходов, техника спусков и подъёмов на лыжах). Упражнения на развитие силы (упражнения с сопротивлением). Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Специальные физические упражнения с карабинами, верёвками. Туристские эстафеты.

### 6. **Аттестация учащихся**

6.1. *Входная диагностика* (проверка физических качеств) выполнение спортивных упражнений для проверки на соответствие возрастной норме (бег на 60 метров, количество отжиманий, количество подтягиваний, прыжок с места).

6.2. *Промежуточная аттестация учащихся.*

**Практика.** Усвоение учащимися программного материала (выполнение спортивных нормативов согласно возрасту), движение по горизонтальным и вертикальным опорам, перестёжка с горизонтальных опор на вертикальные и наоборот.

6.3. *Итоговая аттестация учащихся.*

**Практика.** Усвоение учащимися программного материала за весь образовательный курс. Тестирование (усвоение пройденного материала). Тесты по правилам организации быта в походе, питанию в походе, особенностям видов туризма). Выполнение спортивных упражнений для проверки на соответствие возрастной норме (бег на 60 метров, количество отжиманий, количество подтягиваний, прыжок с места), технические приёмы преодоления туристских препятствий)

### **Планируемые результаты освоения программы 1 года обучения**

#### Предметные:

- учащиеся будут уметь использовать личное и групповое туристское снаряжение по назначению;
- научатся преодолевать туристские препятствия;
- будут уметь работать с компасом и спортивной картой;
- получат опыт участия в походах выходного дня;

#### Метапредметные:

- будут соблюдать правила поведения и техники безопасности во время занятий, походов, соревнований;
- научатся взаимодействовать в парной и групповой работе при выполнении задания.

#### Личностные:

- научатся общаться и взаимодействовать со сверстниками;
- будут соблюдать ТБ на стадионе, на занятиях и т.д.;
- научатся соблюдать гигиенические требования в полевых условиях;
- будут правильно одеваться для занятий в спортзале и на открытом воздухе;
- будут соблюдать режим тренировок и отдыха;
- будут регулярно посещать занятия.

Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов всего	теория	практика	Формы контроля
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>120</b>	<b>24</b>	<b>96</b>	
1.1	Туристские путешествия, их роль в жизни человека. ТБ на занятиях	1	1		Тестирование
1.2	Воспитательная роль туризма	2	2		Устный опрос
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6	Наблюдение Тестирование
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	10	4	6	Зачётный поход
1.5	Подготовка к походу, путешествию	8	4	4	Наблюдение Зачёт
1.6	Питание в туристском походе	10	4	6	Тестирование
1.7	Туристские должности в группе	3	1	2	Зачётный поход
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	8	2	6	Наблюдение Зачётный поход
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов	8	2	6	Наблюдение Тестирование
1.10	Подведение итогов туристского похода	8	2	6	Устный опрос
1.11	Туристские слёты и соревнования	20		20	Наблюдение
1.12	Туристские походы	18		18	Наблюдение
1.13	Техника пешеходного туризма	16		16	Выполнение контрольных нормативов
<b>2</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>30</b>	<b>9</b>	<b>21</b>	
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	2	2		Тестирование
2.2	Условные знаки	8	3	5	Тестирование
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	2	1	1	Наблюдение Тестирование

2.4	Компас. Работа с компасом.	5	2	3	Наблюдение Тестирование
2.5	Измерение расстояний	2	1	1	Наблюдение Тестирование
2.6	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	1		1	Наблюдение Тестирование
2.7	Соревнования по спортивному ориентированию	10		10	Протоколы соревнований
<b>3</b>	<b>Краеведение</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	1	1		Устный опрос
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	1	3	Мини-проект
3.3	Изучение района путешествия	3	1	2	Письменный опрос
3.4	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2		2	Наблюдение
<b>4</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	2	1	1	Устный опрос
4.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4	Ситуационные задания
<b>5</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>46</b>	<b>4</b>	<b>42</b>	
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений на организм	1	1	0	Устный опрос
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	Наблюдение

5.3	Общая физическая подготовка	42	2	40	Наблюдение Контрольные нормативы
<b>6</b>	<b>Аттестация учащихся</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	
4.1	Промежуточная аттестация учащихся	2		2	Тестирование
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>43</b>	<b>173</b>	

## Содержание учебного плана

### 1. Основы туристской подготовки

#### 1.1. Туристские путешествия, их роль в жизни человека

**Теория:** Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков.

**Практика:** Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. ТБ на занятиях.

#### 1.2. Воспитательная роль туризма

**Теория:** Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Духовные и физические возможности природной и социальной среды в развитии личности. Общественно-полезная работа.

**Практика:** мини-проект «Я и природа»

#### 1.3. Личное и групповое туристское снаряжение

**Теория:** Перечень личного снаряжения для одно - трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор, оборудование, рукавицы, ножи, половник и др.

**Практика:** Подбор снаряжения для пешеходных, водных походов. Доработка и ремонт снаряжения. Подбор снаряжения для зимних походов. Специальное снаряжение. Правила размещения предметов в рюкзаке.

#### 1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

**Теория:** Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров.

**Практика:** Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов в летнее время года. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивака). Организация места для приготовления пищи.

#### 1.5. Подготовка к походу, путешествию.

**Теория:** Определение цели и района похода. Распределение



обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

**Практика:** Составление плана подготовки похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения

#### *1.6. Питание в туристском походе.*

**Теория:** Значение правильного питания в походе. Варианты организации питания в однодневном походе. Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Хранение продуктов.

**Практика:** Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

#### *1.7. Туристские должности в группе.*

**Теория:** Должности постоянные и временные. Командир группы. Другие постоянные должности в группе: заместитель командира по питанию, заместитель командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе. Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

**Практика:** Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

#### *1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий.*

**Теория:** Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

**Практика:** Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы, заболоченная местность, подъёмы, спуски).

#### *1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов.*

**Теория.** Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

**Практика.** Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Использование альпенштока на склонах.

#### *1.10. Подведение итогов похода.*

**Теория:** Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы, родительское собрание. Отчет руководителя. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий, видеофильма, коллекций и пособий.

**Практика:** Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

### *1.11. Туристские слеты и соревнования.*

**Практика:** Выступление в туристских соревнованиях в качестве участников на районных и городских соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных и лыжных дистанциях в течение года.

### *1.12. Туристские походы (практика)*

**Практика:** Участие в 2-3 дневных походах.

### *1.13. Техника пешеходного туризма.*

**Практика:** Техническая подготовка. Отработка технических навыков преодоления туристских препятствий.

## **2. Топография и ориентирование**

### *2.1. Понятие о топографической и спортивной карте*

**Теория:** Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка  
Рамка топографической карты. Номенклатура. Определение координат точек на карте. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

### *2.2. Условные знаки.*

**Теория:** Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

**Практика:** Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини соревнования.

### *2.3. Ориентирование по горизонту, азимут.*

**Теория:** Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

**Практика:** Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте (транспортиром). Построение тренировочных азимутальных треугольников.

### *2.4. Компас, работа с компасом.*

**Теория:** Компас. Типы компасов. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

**Практика:** Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

### *2.5. Измерение расстояний.*

**Теория:** Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

**Практика:** Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на развитие глазомера на картах разного масштаба.

2.6. *Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.*

**Практика.** Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, действия по восстановлению местонахождения.

2.7. *Соревнования по спортивному ориентированию*

**Практика:** участие в районных и городских соревнованиях по спортивному ориентированию.

### 3. Краеведение

3.1. *Родной край, его природные особенности.*

**Теория:** Административное деление края. Экономика и культура края, перспектива его развития.

**Практика:** Мини-проект «Край туристских возможностей»

3.2. *Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.*

**Теория:** Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи города и района.

**Практика:** экскурсия

3.3. *Изучение района путешествия.*

**Теория:** Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

**Практика:** Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

3.4. *Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.*

**Теория:** Краеведческая работа - один из видов общественно полезной коллективной деятельности.

**Практика:** Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

## **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

### *4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.*

**Теория:** Гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

**Практика:** Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обувью. Соблюдение гигиенических требований в походе.

### *4.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.*

**Теория:** Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Помощь при различных травмах. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран.

**Практика:** Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или практическое оказание помощи).

Транспортировка пострадавшего.

## **5. Общая и специальная физическая подготовка**

### *5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.*

**Теория:** Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

### *5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.*

**Теория:** Врачебный контроль и самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля; самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке.

Дневник самоконтроля.

**Практика:** Ведение дневника самоконтроля.

### *5.3. Общая и специальная физическая подготовка.*

**Теория:** Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость); постепенность, систематичность. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

**Практика:** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнение для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Легкоатлетические упражнения. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Кроссы,

челночный бег, бег на скорость). Лыжный подготовка (техника лыжных ходов, техника спусков и подъёмов на лыжах. Гимнастические упражнения (Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц, подтягивания, отжимания, кувырки). Специальные физические упражнения с карабинами, верёвками. Туристские эстафеты.

## **6. Формы аттестации учащихся**

6.1. *Входная диагностика* (проверка физических качеств) выполнение спортивных упражнений для проверки на соответствие возрастной норме (бег на 60 метров, количество отжиманий, количество подтягиваний, прыжок с места).

6.2. *Промежуточная аттестация учащихся.*

**Практика.** Усвоение учащимися программного материала (выполнение спортивных нормативов согласно возрасту), движение по горизонтальным и вертикальным опорам, перестёжка с горизонтальных опор на вертикальные и наоборот.

*7. Итоговая аттестация учащихся.*

**Практика.** Усвоение учащимися программного материала за весь образовательный курс. Тестирование (усвоение пройденного материала). Тесты по правилам организации быта в походе, питанию в походе, особенностям видов туризма). Выполнение спортивных упражнений для проверки на соответствие возрастной норме (бег на 60 метров, количество отжиманий, количество подтягиваний, прыжок с места), технические приёмы преодоления туристских препятствий)

## **Планируемые результаты освоения программы 2 года обучения**

### Предметные:

- учащиеся научатся преодолевать несложные туристские препятствия с использованием самостраховки;
- научатся составлять список личного и группового снаряжения для похода выходного дня, укладывать рюкзак;
- выбрать место для бивуака, поставить палатку, развести костёр, заготовить дрова;
- работать с картой: определять масштаб и расстояние по карте, читать условные знаки спортивных карт, определять рельеф по карте, ориентировать карту, находить точку стояния по карте;
- работать с компасом, определять стороны горизонта;
- разрабатывать маршрут путешествия, знать историю города Комсомольска-на-Амуре и Хабаровского края;
- принимать участие в школьных и районных соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию;
- выполнить 3, 2 разряды по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

### Метапредметные:

- будут соблюдать правила поведения и техники безопасности во время

занятий, походов, соревнований;

- научатся взаимодействовать в парной и групповой работе при выполнении задания.

Личностные:

- научатся общаться и взаимодействовать со сверстниками;
- будут соблюдать ТБ на стадионе, на занятиях и т.д.;
- научатся соблюдать гигиенические требования в полевых условиях;
- будут правильно одеваться для занятий в спортзале и на открытом воздухе;
- будут соблюдать режим тренировок и отдыха;
- будут регулярно посещать занятия;

## Базовый уровень «Туристы многоборцы»

### Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов всего	теория	практика	Формы контроля
<b>1</b>	<b>Туристская подготовка</b>	<b>77</b>	<b>17</b>	<b>60</b>	
	<i>Техника и тактика туризма</i>				
1.1	Введение. История развития. Группы дисциплин в спортивном туризме.	3	3		Опрос
1.2	Правила и Регламент соревнований по спортивному туризму	6	6		Опрос
1.3	Дисциплины спортивного туризма (2 класс)	4	4		Опрос
1.4	Личное и групповое снаряжение	8	2	6	Тестирование
1.5	Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	28	1	27	Результаты соревнований
1.6	Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - лыжная» (личная)	28	1	27	Результаты соревнований
<b>2</b>	<b>Туристские слёты и соревнования</b>	<b>19</b>	<b>1</b>	<b>18</b>	
2.1	Личное и групповое снаряжение	4	1	3	Тестирование
2.2	Техника и тактика преодоления этапов туристского слета	5		5	Наблюдение
2.3	Соревнования по туризму	10		10	Результаты соревнований
<b>3</b>	<b>Организация и проведение походов</b>	<b>31</b>	<b>8</b>	<b>23</b>	
3.1	Краеведение.	3	1	2	Устный опрос Тестирование
3.2	Организация туристского быта, привалы и ночлеги.	4	2	2	Зачётный поход
3.3	Правила движения в походе. Преодоление естественных препятствий на маршруте.	4	2	2	Устный опрос

3.4	Подготовка к походу. Распределение обязанностей в походе.	4	1	3	
3.5	Подведение итогов туристского путешествия	2	2		Защита проектов
3.6	Туристские походы. Пешеходные, водные маршруты 1 степени сложности.	14		14	Зачётный поход
4	<b>Ориентирование на местности</b>	<b>15</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	
4.1	Спортивная карта	1	1		Зачёт
4.2	Условные знаки спортивных карт	2	1	1	Тестирование
4.3	Рельеф и его изображение на карте	2	2		Тестирование
4.4	Компас. Движение по азимуту	2		2	Зачёт
4.5	Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	2		Опрос
4.6	Соревнования по спортивному ориентированию	6		6	Результаты соревнований
5	<b>Основы гигиены, первая доврачебная помощь</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	
5.1	Личная гигиена, профилактика заболеваний	1	1		Устный опрос
5.2	Походная медицинская аптечка	3	2	1	Тестирование
5.3	Первая доврачебная помощь. Основные понятия.	1	1		Тестирование зачет
5.4	Приёмы транспортировки пострадавшего.	3	1	2	зачёт
6	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>60</b>	<b>1</b>	<b>59</b>	
6.1	Общая физическая подготовка	45		45	Выполнение нормативов
6.2	Специальная физическая подготовка	13		13	Тестирование
6.3	Врачебный контроль, самоконтроль	2	1	1	Наблюдение
7	<b>Обеспечение безопасности</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		



7.1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях, соревнованиях, в походах	2	2		Устный опрос
7.2	Безопасность в походах и на соревнованиях. Аварийные ситуаций в походе и меры по их предупреждению и пути их решения.	1	1		Зачет, тест-карты
7.3	Действия участника, группы в экстремальных ситуациях на соревнованиях, в походах.	1	1		Зачет, тест-карты
8	<b>Промежуточная аттестация учащихся</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Зачет
	Итого часов:	216	42	174	

## Содержание 1 года обучения

### 1. Туристская подготовка

1.1. Введение. История развития. Группы дисциплин в спортивном туризме.

**Теория.** Виды туризма. Туризм как способ познания родного края и возможность удовлетворения потребности в путешествии. Выполнение разрядов. Связь туризма и краеведения.

1.2. *Правила и Регламент соревнований по спортивному туризму.*

**Теория.** Правила соревнований. Регламент соревнований: Раздел № 1. «Общие понятия». Раздел № 3 «Требования к снаряжению». Раздел № 7 «Технические приемы».

1.3. *Дисциплины спортивного туризма.*

**Теория.** Дисциплина «дистанция - пешеходная». Длина дистанции. Количество этапов. Количество этапов с организацией перил. Количество блоков. Количество этапов в блоке.

1.4. *Личное и групповое снаряжение.*

**Теория.** Перечень личного и группового снаряжения. Требования к нему и правила эксплуатации. Подбор личного снаряжения для участия в соревнованиях по спортивному туризму на личных, лично-командных и командных дистанциях.

**Практика.** Ремонт и хранение личного и группового снаряжения. Подготовка снаряжения к соревнованиям. Формирование у учащихся навыков применения снаряжения.

1.5. *Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная).*

**Теория.** Условия прохождения дистанций (порядок, параметры, оборудование этапов). Регламент «дистанции – пешеходные».

**Практика.** Разработка тактических схем преодоления технических этапов, применение различных специальных средств. Рисовка схем этапов по техническим параметрам, планирование способов их прохождения. Прохождение технических этапов по различным тактическим схемам. Освоение технических этапов на дистанции 2-го класса. Закрепление умений и навыков прохождения технических этапов на дистанции 2-го класса. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

1.6. *Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция – лыжная» (личная).*

**Теория.** Условия прохождения дистанций (порядок, параметры, оборудование этапов). Регламент «дистанции – лыжные».

**Практика.** Разработка тактических схем преодоления технических этапов, применение различных специальных средств. Рисовка схем этапов по техническим параметрам, планирование способов их прохождения. Прохождение технических этапов по различным тактическим схемам. Освоение технических этапов на дистанции 2-го класса. Закрепление умений и навыков прохождения технических этапов на дистанции 2-го класса. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

## **2. Туристские слёты и соревнования**

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

**Теория.** Подбор личного снаряжения для различных видов туристских соревнований, основные требования к личному снаряжению. Общественное снаряжение в зависимости от вида соревнований.

**Практика.** Подготовка личного и группового снаряжения для соревнований и слетов. Правила эксплуатации, транспортировки. Распределение снаряжения между участниками, использование снаряжения в зависимости от условий соревнований и слетов. Снаряжение для контрольно-туристского маршрута.

### *2.2. Техника и тактика преодоления этапов туристского слета.*

**Практика.** Этапы контрольно-туристского маршрута (КТМ). Тактика и техника преодоления этапов: «подъём», «траверс», «навесная переправа», «маркированный маршрут», «обозначенный маршрут», «транспортировка пострадавшего», «поляна заданий», водные дисциплины.

### *2.3. Соревнования по туризму.*

**Практика.** Виды и характер соревнований по туризму. Этапы соревнований. Применение личного и командного снаряжения. Дистанции соревнований. Разрядные требования по спортивному туризму. Обязанности участников соревнований. Участие в соревнованиях по пешеходному и лыжному туризму, в аттестационных соревнованиях на пешеходных дистанциях.

## **3. Организация и проведение походов**

### *3.1. Краеведение.*

**Теория.** Туристские возможности родного края. Территории и границы Хабаровского края. Путешествия по карте края. Климат и его влияние на возможности занятий туризмом. Растительность. Особенности походов на

территории края. Экскурсионные объекты Хабаровского края. Памятники природы.

**Практика.** Работа с литературными источниками по истории и культуре родного края. Проведение краеведческих викторин. Оформление информационных стендов.

### *3.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги.*

**Теория.** Требования к месту бивака. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Заготовка дров для растопки и сохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Обязанности дежурных по кухне.

**Практика.** Выбор места бивака (пешеходных, лыжных, водных). Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Организация туристского быта на соревнованиях. Обустройство туристского лагеря для многодневного пребывания на слете. Установка палаток. Заготовка дров и сохранение их от намокания. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Хранение снаряжения. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

### *3.3. Правила движения в походе. Преодоление естественных препятствий на маршруте.*

**Теория.** Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Запасные и аварийные варианты маршрута. Дневки. Движение группы в различных условиях. Использование страховки и самостраховки на сложных участках. Преодоление естественных препятствий с помощью снаряжения: переправы через реки и овраги, подъемы и спуски по склонам.

**Практика.** Отработка техники движения и преодоления препятствий в походе. Техника и тактика лыжных походов. Спуски и подъемы с горы, техника движения по равнине, техника движения на лыжах с рюкзаком. Отработка техники преодоления препятствий во время тренировочных занятий.

### *3.4. Подготовка к походу. Распределение обязанностей в походе.*

**Теория.** Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов в МКК. Определение цели похода. Выбор маршрута похода. Подготовка снаряжения, составление сметы и плана подготовки к походу. Составление плана-графика похода.

**Практика.** Изучение маршрутов в библиотеке МКК и по литературе. Составление планов и планов-графиков. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. Работа должностных лиц по подготовке похода.

### *3.5. Подведение итогов туристского путешествия.*

**Теория.** Обсуждение итогов похода в группе. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты. Подготовка фотографий, видеофильма. Отчетные вечера.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода. Ремонт и сдача инвентаря.

### *3.6. Туристские походы.*

**Практика.** Участие в походе. Пешеходные, водные маршруты 1 степени сложности.

## **4. Ориентирование на местности.**

### *4.1. Спортивная карта.*

**Теория.** Карта спортивная и топографическая. Изображение различных форм рельефа на топографических и спортивных картах. Влияние рельефа на выбор пути движения, построение профиля маршрута. Особенности спортивных карт для зимнего ориентирования. Характеристика карты: размер, масштаб, сечение рельефа, характер местности, проходимость, тип растительности, тип ландшафта. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор пути движения с учетом основных форм рельефа.

### *4.2. Условные знаки спортивных карт.*

**Теория.** Условные знаки топографических и спортивных карт.

**Практика.** Определение топонимов на планах и картах, работа с карточками-заданиями, упражнения на запоминание топонимов, условных знаков спортивных карт, топографические диктанты.

### *4.3. Рельеф и изображение на карте.*

**Теория.** Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Горизонтالي основные, утолщенные, полугоризонтالي, бергштрих. Сечение. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы воды.

### *4.4. Компас. Движение по азимуту.*

**Практика.** Ориентирование карты по компасу. Упражнение на: определение азимута на заданный предмет, нахождение ориентиров по заданному азимуту. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

### *4.5. Правила соревнований по спортивному ориентированию.*

**Теория.** Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Права и обязанности участников. Система отметки на КП.

### *4.6. Соревнования по спортивному ориентированию.*

**Практика.** Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию муниципального и регионального уровня.

## **5. Основы гигиены, первая доврачебная помощь**

### *5.1. Личная гигиена, профилактика заболеваний.*

**Теория.** Правила личной гигиены при проведении тренировок, слетов, соревнований, походов. Закаливание организма - основное средство повышения иммунитета. Самоконтроль на занятиях.

**Практика.** Профилактика заболеваний.

### *5.2. Походная медицинская аптечка.*

**Теория.** Подготовка походной аптечки, перечень и назначение

лекарств. Понятие инструкция к применению лекарственных препаратов. Хранение и транспортировка походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста.

**Практика.** Подготовка походной аптечки. Знакомство с назначением лекарственных средств. Защита аптечки от повреждений и промокания.

### 5.3. *Первая доврачебная помощь. Основные понятия.*

**Теория.** Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой помощи при переутомлении, травме, ушибе, ожоге, обмороке, тепловом и солнечном ударе, обморожении, пищевых отравлениях. Первая помощь при кровотечениях.

**Практика.** Отработка правил оказания первой доврачебной помощи условно пострадавшим. Обработка ран, наложение повязок, жгута.

### 5.4. *Приёмы транспортировки пострадавшего.*

**Теория.** Способы транспортировки пострадавшего.

**Практика.** Имобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами, обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение «пострадавшего» при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Отработка разнообразных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

## 6. **Общая и специальная физическая подготовка**

### 6.1. *Общая физическая подготовка.*

**Практика.** Легкоатлетические упражнения: бег на короткие, средние и длинные дистанции с различной интенсивностью. Прыжковые упражнения. Подвижные и спортивные игры. Упражнения на развитие координации, гибкости. Упражнения на лыжах. Изучение техники лыжных ходов. Классический и свободный стиль. Техника спусков, подъёмов на лыжах. Объемные, темповые и скоростные тренировки на лыжах.

### 6.2. *Специальная физическая подготовка.*

**Практика.** Упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, силы, гибкости. Кроссовые дисциплины. Преодоление навесной переправы, параллельных перилл (15-20 метров) с максимальной скоростью с интервалами отдыха. Преодоление круто наклонной навесной переправы с уклоном вниз 10° - 15°. Игры и упражнения по ориентированию на местности.

### 6.3. *Врачебный контроль, самоконтроль.*

**Теория.** Врачебный контроль и самоконтроль. Порядок осуществления врачебного контроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Меры предупреждения утомления.

**Практика.** Прохождение медицинского контроля в физкультурном диспансере. Умения измерять пульс. Ведение дневника самоконтроля.

## 7. **Обеспечение безопасности**

7.1. *Правила поведения и техника безопасности на занятиях, соревнованиях, в походах.*

**Теория.** Техника безопасности в походах и на соревнованиях. Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Основные причины несчастных случаев на соревнованиях и в походе. Правила поведения на воде.

7.2. *Безопасность в походах и на соревнованиях. Аварийные ситуации в походе и меры по их предупреждению и пути их решения.*

**Теория.** Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников.

**Практика.** Разбор и анализ несчастных случаев в туристском походе.

7.3. *Действия участника, группы в экстремальных ситуациях на соревнованиях, в походах.*

**Теория.** Тактические приемы выхода группы из экстремальных ситуаций. Организация бивака в экстремальных ситуациях. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода. Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной экстремальной ситуации в зависимости от вида похода, местности и погодных условий.

**8. Промежуточная аттестация учащихся.** Проведение тестирования по окончании года. Результаты соревнований.

#### Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов всего	теория	практика	Формы контроля
1	<b>Туристская подготовка</b>	<b>83</b>	<b>14</b>	<b>69</b>	
1.0	Введение. История развития. Группы дисциплин в спортивном туризме.	3	3		Опрос
1.2	Правила и Регламент соревнований по спортивному туризму	6	6		Опрос
1.3	Дисциплины спортивного туризма (2 класс)	2	2		Опрос
1.4	Личное и групповое снаряжение	2	1	1	Тестирование
1.5	Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция -	35	1	34	Результаты соревнований

	пешеходная» (личная, связка)				
1.6	Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - лыжная» (личная, связка)	35	1	34	Результаты соревнований
2	<b>Организация и проведение походов</b>	<b>25</b>	<b>8</b>	<b>17</b>	
2.1	Краеведение.	1	1		Устный опрос Тестирование
2.2	Специфика организации походов и путешествий по видам туризма.	3	1	2	Зачётный поход
2.3	Правила движения в походе. Преодоление естественных препятствий на маршруте.	3	2	1	Устный опрос
2.4	Подготовка к походу. Питание в туристском походе	4	2	2	Устный опрос
2.5	Подведение итогов туристского путешествия	2	2		Защита проектов
2.6	Туристские походы. Пешеходные, водные маршруты 1 -2 степени сложности.	12		12	Зачётный поход
3	<b>Ориентирование на местности</b>	<b>19</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	
3.1	Спортивная и топографическая карта	2	1	1	Зачёт
3.2	Условные знаки спортивных карт	3	2	1	Тестирование
3.3	Рельеф и его изображение на карте (спортивная, топографическая)	1	1		Тестирование
3.4	Компас. Движение по азимуту	4	2	2	Зачёт
3.5	Приемы и способы ориентирования по местным предметам в походе	4	2	2	Опрос
3.6	Правила соревнований по спортивному ориентированию	1	1		Опрос
3.7	Соревнования по спортивному ориентированию	4		4	Наблюдение, результаты соревнований

4	<b>Основы гигиены, первая доврачебная помощь</b>	<b>13</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	
4.1	Личная гигиена, профилактика заболеваний	4	2	2	Устный опрос
4.2	Походная медицинская аптечка. Лекарственные растения	3	2	1	Тестирование
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2	1	1	Тестирование зачет
4.4	Приёмы транспортировки пострадавшего.	4	2	2	зачёт
5	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>63</b>	<b>1</b>	<b>62</b>	
5.1	Общая физическая подготовка	34		34	Выполнение нормативов
5.2	Специальная физическая подготовка	27		27	Тестирование
5.3	Врачебный контроль, самоконтроль	2	1	1	Наблюдение
6	<b>Обеспечение безопасности</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	
6.1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях, соревнованиях, в походах	2	2		Устный опрос
6.2	Психологические основы выживания в природной среде.	4	3	1	Зачет, тест-карты
6.3	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях.	3	3		Зачет, тест-карты
7	<b>Промежуточная аттестация учащихся</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Зачет
	Итого часов:	216	47	152	

### **Содержание учебного плана 2 года обучения**

#### **1. Туристская подготовка**

1.1. *Введение. История развития спортивного туризма. Группы дисциплин в спортивном туризме.*

**Теория.** Виды туристских дисциплин. Туризм как способ познания родного края и возможность удовлетворения потребности в путешествии, выполнения спортивных разрядов. Взаимосвязь туризма, ориентирования и краеведения.

1.2. *Правила вида спорта «спортивный туризм» и Регламент соревнований по спортивному туризму.*

**Теория.** Правила соревнований. Регламент соревнований: Раздел № 1.



«Общие понятия». Раздел № 2 «Требования к участникам», Раздел № 3 «Требования к снаряжению». Раздел № 7 «Технические приемы».

### 1.3. *Дисциплины спортивного туризма (2 класс).*

**Теория.** Дисциплина «дистанция-пешеходная», «дистанция-пешеходная-связка». Длина дистанции. Количество этапов. Количество этапов с организацией перил. Количество блоков. Количество этапов в блоке. Организация страховки.

### 1.4. *Личное, групповое снаряжение.*

**Теория.** Перечень личного снаряжения. Требования к нему и правила эксплуатации. Подбор личного снаряжения для участия в соревнованиях по спортивному туристскому на личных, и командных дистанциях. Подготовка группового снаряжения: блоки и полиспасть, сдвоенная петля самостраховки диаметром по 10 мм (станция). Правила эксплуатации, транспортировки.

**Практика.** Подготовка, ремонт и хранение личного снаряжения. Подготовка снаряжения к соревнованиям. Изготовление усов самостраховки, петель самостраховки, хранение группового снаряжения.

### 1.5. 1.6. *Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная, связка).*

**Теория.** Регламент дисциплин «дистанция — пешеходная» и «дистанция — пешеходная — связка» (для дистанций 2 класса).

**Практика.** Освоение технических этапов на дистанции 2-го класса индивидуальное прохождении и в связках: «Спуск по перилам», «Подъем по перилам», «Переправа по параллельным перилам», «Навесная переправа», «Траверс склона». Варианты страховки: самостраховка, перила судейские. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

### 1.5.1. *Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - лыжная» (личная, связка).*

**Теория.** Регламент дисциплин «дистанция - лыжная» и «дистанция - лыжная - связка» (для дистанций 2 класса).

**Практика.** Освоение технических этапов на дистанции 2-го класса индивидуальное прохождении и в связках: «Переправа по тонкому льду», «Переправа по бревну», «Вертикальный маятник», «Подъем, спуск», «Переправа по параллельным перилам», «Навесная переправа», «Траверс» «Спуск на лыжах». Варианты страховки: самостраховка, перила судейские. Штрафы за совершенные ошибки на этапах. Разработка тактических схем преодоления технических этапов.

## **2. Организация и проведение походов**

### 2.1 *Краеведение.*

**Теория.** Природные условия Дальнего Востока. Климат, растительность и животный мир Хабаровского края, его рельеф, реки, озера. История развития Хабаровского края и города Комсомольска-на-Амуре. Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники природы, заповедники, заказники на территории края.

**Практика.** Работа с литературными источниками по истории и культуре

родного края. Проведение краеведческих викторин.

## *2.2. Специфика организации походов и путешествий по видам туризма.*

**Теория.** Туристские возможности Хабаровского края и Дальнего Востока для совершения походов (пешеходных, водных). Организация походов. Изучение районов путешествий. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Экскурсионные объекты на маршруте. Природоохранительная работа во время путешествий.

**Практика.** Составление плана похода и плана подготовки, распределение обязанностей, подготовка снаряжения. Работа с картой района путешествия. Правила оформления заявочной документации.

## *2.3. Правила движения в походе. Преодоление естественных препятствий на маршруте.*

**Теория.** Порядок движения группы. Туристский строй. Режим движения и темп. Естественные препятствия и способы их преодоления. Каньон, водная преграда, траверс склона. Организация подъема, спуска на скальном участке. Тактика движения в лыжном походе. Оценка состояния снежного покрова. Прохождение лавиноопасных участков. Организация страховки при преодолении сложных участков.

**Практика.** Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Отработка технических приемов, наведение переправ. Организация командной страховки и самостраховки. Узлы, назначение, способы вязки. Работа с веревками. Организация и способы преодоления переправ по параллельным перилам.

## *2.4. Подготовка к походу. Питание в туристском походе.*

**Теория.** Значение правильного питания в походе. Нормативы закладки продуктов. Продукты для похода, их развесовка и фасовка, способы хранения. Составление меню для степенного похода. Применение сублимированных, сушеных продуктов и высококалорийных смесей. Витамины. «Карманное» питание, организация перекусов.

**Практика.** Составление меню и списка продуктов. Составление графика дежурств. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Весовые раскладки основных продуктов питания.

## *2.5. Подведение итогов туристского путешествия.*

**Теория.** Обсуждение итогов похода в группе. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, Подготовка фотографий, видеофильма. Отчетные вечера. Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода. Ремонт и сдача инвентаря.

## *2.6. Туристские походы. Пешеходные, водные маршруты 1-2 степени сложности.*

**Практика.** Участие в походе.

## **3. Ориентирование на местности**

### *3.1. Спортивная и топографическая карта.*

**Теория.** Типы карт: спортивная, топографическая. Различие спортивной

и топографической карты. Характеристика карты: размер, масштаб, сечение рельефа, характер местности, проходимость, тип растительности, тип ландшафта. Особенности спортивных карт для зимнего ориентирования.

**Практика.** Определение расстояний по карте.

3.2. *Условные знаки спортивных карт.*

**Теория.** Условные знаки спортивных карт. Масштабные и немасштабные знаки.

**Практика.** Упражнения на запоминания условных знаков, топографические диктанты.

3.3. *Рельеф и его изображение на карте (спортивная, топографическая).*

**Теория.** Карты с различными формами рельефа. Изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на выбор пути движения. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности.

3.4. *Компас. Движение по азимуту.*

**Теория.** Компас, правила пользования. Ориентирование карты. Азимутальный ход. Понятие аварийного азимута.

**Практика.** Отработка навыков взятия азимута по карте и на предмет. Использование опорных ориентиров при движении по азимуту. Тактика выхода по азимуту на КП (правило передней и задней привязки).

3.5. *Приемы и способы ориентирования по местным предметам в походе.*

**Теория.** Способы ориентирования. Определение сторон горизонта по местным предметам. Ориентирование по местным предметам, по памяти, по описанию. Определение сторон горизонта без компаса. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

**Практика.** Упражнения по определению местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам. Небесным светилам и т.д.

3.6. *Правила соревнований по спортивному ориентированию.*

**Теория.** Правила соревнований вида спорта «спортивное ориентирование». Классификация соревнований. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников соревнований.

3.7. *Соревнования по спортивному ориентированию.*

**Практика.** Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию муниципального и регионального уровня.

#### **4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь**

4.1. *Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.*

**Теория.** Личная гигиена, роль закаливания организма. Подбор одежды для походов и соревнований. Меры профилактики для укрепления костно-мышечного аппарата. Профилактика потертостей и мозолей в походах. Профилактические прививки.

**Практика.** Прохождение углубленного медицинского обследования. Применение средств личной гигиены на тренировках, соревнованиях и в походах. Выполнение закаливания организма.

4.2. *Походная медицинская аптечка. Лекарственные растения.*

**Теория.** Комплектование походной аптечки, взаимозаменяемость медицинских препаратов. Лекарственные растения района путешествия.

**Практика.** Работа с интернет ресурсом. Создание атласа лекарственных растений района путешествия.

#### 4.3. *Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.*

**Теория.** Виды возможных травм при занятиях различными видами туризма. Общие травмы. Предупреждение травматизма. Приемы оказания первой помощи при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе, укусах насекомых.

**Практика.** Оказание помощи условно пострадавшим при различных травмах.

#### 4.4. *Приёмы транспортировки пострадавшего.*

**Теория.** Способы транспортировки (на носилках, волокушах, руках).

**Практика.** Изготовление средств транспортировки (носилки) в условиях похода и на соревнованиях. Транспортировка пострадавшего.

### 5. **Общая и специальная физическая подготовка.**

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

**Практика.** Легкоатлетические упражнения: бег на короткие, средние и длинные дистанции с различной интенсивностью. Прыжковые упражнения. Подвижные и спортивные игры. Упражнения на развитие координации, гибкости. Упражнения на лыжах. Изучение техники лыжных ходов. Классический и свободный стиль. Техника спусков, подъёмов на лыжах. Объемные, темповые и скоростные тренировки на лыжах.

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

**Практика.** Упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, силы, гибкости. Кроссовые дисциплины. Преодоление навесной переправы, параллельных перилл (15-20 метров) с максимальной скоростью с интервалами отдыха. Преодоление круто наклонной навесной переправы с уклоном вниз 10° - 15°. Игры и упражнения по ориентированию на местности.

#### 5.3. *Врачебный контроль, самоконтроль.*

**Теория.** Врачебный контроль и самоконтроль. Порядок осуществления врачебного контроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Меры предупреждения утомления.

**Практика.** Прохождение медицинского контроля в физкультурном диспансере. Умения измерять пульс. Ведение дневника самоконтроля.

### 6. **Обеспечение безопасности.**

#### 6.1. *Правила поведения и техника безопасности на занятиях, соревнованиях, в походах.*

**Теория.** Соблюдение безопасности - основное и обязательное требование при проведении тренировочных занятий и соревнований по спортивному туристскому, спортивному ориентированию, в походах. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Система обеспечения безопасности в

туризме. Опасности в туризме субъективные и объективные. Опасные ситуации, возникающие на соревнованиях.

*6.2. Психологические основы выживания в природной среде.*

**Теория.** Психологическая совместимость участников команды и ее значение для безопасности на соревнованиях и в походах. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Факторы устойчивости группы.

**Практика.** Разбор конкретных аварийных ситуаций, воспитание сознательности и дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Игры и тесты на действия группы, участника в конкретных ситуациях.

*6.3. Основы правила поведения в экстремальных ситуациях.*

**Теория.** Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийной ситуации (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, пользование запасным и аварийным маршрутом).

**6. Промежуточная аттестация учащихся.** Проведение тестирования по окончании года. Результаты соревнований.

Учебный план 3-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов всего	теория	практика	Формы контроля
1	<b>Техника и тактика туризма</b>	<b>86</b>	<b>13</b>	<b>73</b>	
1.1	Введение. История развития. Группы дисциплин в спортивном туризме.	1	1		Опрос
1.2	Правила и Регламент соревнований по спортивному туризму	6	6		Опрос
1.3	Дисциплины спортивного туризма (2-3 класс)	4	4		Опрос
1.4	Личное и групповое снаряжение	4	1	3	Тестирование
1.5	Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция -	53	1	52	Результаты соревнований

	пешеходная» (личная, связка, группа)				
1.6	Соревнования по туризму	18		18	Результаты соревнований
2	<b>Организация и проведение походов</b>	<b>26</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	
2.1	Краеведение.	3	1	2	Устный опрос Тестирование
2.2	Специфика организации походов и путешествий по видам туризма.	1	1		Зачётный поход
2.3	Подготовка к походу. Нитка маршрута. Нанесение маршрута на карту.	4	2	2	Устный опрос
2.4	Правила движения в походе. Преодоление естественных препятствий на маршруте.	4	2	2	Устный опрос
2.5	Подведение итогов туристского путешествия	2	2		Защита проектов
2.6	Туристские походы. Пешеходные, водные маршруты 2-3 степени сложности.	12		12	Зачётный поход
3	<b>Ориентирование на местности</b>	<b>19</b>	<b>7</b>	<b>12</b>	
3.1	Спортивная и топографическая карта	3	1	2	Зачёт
3.2	Условные знаки спортивных карт	2	1	1	Тестирование
3.3	Рельеф и его изображение на карте (спортивная, топографическая)	1	1		Тестирование
3.4	Компас. Движение по азимуту	4	1	3	Зачёт
3.5	Правила соревнований по спортивному ориентированию	3	3		Опрос
3.6	Соревнования по спортивному ориентированию	6		6	Результаты соревнований
4	<b>Основы гигиены, первая доврачебная помощь</b>	<b>13</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика	4	2	2	Устный опрос

	заболеваний				
4.2	Походная медицинская аптечка. Лекарственные растения	3	2	1	Тестирование
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2	1	1	Тестирование зачет
4.4	Приёмы транспортировки пострадавшего.	4	2	2	зачёт
5	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>61</b>	<b>1</b>	<b>60</b>	
5.1	Общая физическая подготовка	34		34	Выполнение нормативов
5.2	Специальная физическая подготовка	25		25	Тестирование
5.3	Врачебный контроль, самоконтроль	2	1	1	Наблюдение
6	<b>Обеспечение безопасности</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	
6.1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях, соревнованиях, в походах	2	2		Устный опрос
6.2	Психологические основы выживания в природной среде.	2	1	1	Зачет, тест-карты
6.3	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях.	3	3		Зачет, тест-карты
7	<b>Промежуточная аттестация учащихся</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Зачет
	<b>Итого часов:</b>	<b>216</b>	<b>42</b>	<b>174</b>	

## Содержание учебного плана 3 года обучения

### 1. Техника и тактика туризма

1.1. *Введение. История развития. Группы дисциплин в спортивном туризме.*

**Теория.** Виды туристских дисциплин. Туризм как способ познания родного края и возможность удовлетворения потребности в путешествии, выполнения спортивных разрядов. Взаимосвязь туризма, ориентирования и краеведения. Маршруты походов.

1.2. *Правила и Регламент соревнований по спортивному туризму.*

**Теория.** Правила соревнований вида спорта «спортивный туризм». Регламент соревнований: Раздел № 1. «Общие понятия». Раздел № 2 «Требования к участникам», Раздел № 3 «Требования к снаряжению». Раздел № 5 «Процедура старта и финиша. Хронометраж». Раздел № 7 «Технические приемы».

### 1.3. Дисциплины спортивного туризма (2-3 класс).

**Теория.** Дисциплины спортивного туризма: «дистанция-пешеходная», «дистанция-пешеходная-связка», дистанция-пешеходная-группа». Длина дистанции. Количество этапов. Количество этапов с организацией перил. Количество блоков. Количество этапов в блоке.

### 1.4. Личное и групповое снаряжение.

**Теория.** Перечень личного и группового снаряжения. Требования к нему и правила эксплуатации. Подбор личного снаряжения для участия в соревнованиях по спортивному туризму на личных, лично-командных и командных дистанциях.

**Практика.** Ремонт и хранение личного и группового снаряжения. Подготовка снаряжения к соревнованиям. Личная страховочная система. Изготовление усов самостраховки, петель самостраховки, хранение группового снаряжения.

### 1.5. Техника и тактика преодоления этапов дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная, связка, группа).

**Теория.** Регламент дисциплин «дистанция - пешеходная», «дистанция - пешеходная - связка», «дистанция - пешеходная - группа» (для дистанций 2 класса).

**Практика.** Освоение технических этапов на дистанции 2-го и 3-го класса индивидуальное прохождение в связках и группах: «Спуск по перилам», «Спуск по склону», «Подъем по перилам», «Переправа по бревну», «Переправа по параллельным перилам», «Навесная переправа», «Траверс склона», «Переправа методом «вертикальный маятник». Варианты страховки: самостраховка, перила судейские. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

## 2. Организация и проведение походов

### 2.1. Краеведение.

**Теория.** Изучение района путешествия. Работа с литературным и интернет ресурсом по истории и культуре родного края. Музеи, исторические памятники, памятники природы. Сравнительный анализ районов путешествий.

**Практика.** Знакомство с районом планируемого путешествия. Ведение записей. Проведение краеведческих викторин. Оформление информационных стендов.

### 2.2. Специфика организации походов и путешествий по видам туризма.

**Теория.** Туристские возможности Хабаровского края и Дальнего Востока для совершения походов (пешеходных, водных). Организация походов. Изучение районов путешествий. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Экскурсионные объекты на маршруте. Природоохранительная работа во время путешествий. Особенности при организации степенных пеших и водных маршрутов (время года, протяженность, обязанности в группе и т.д.).

**Практика.** Составление плана похода и плана подготовки, распределение обязанностей, подготовка снаряжения. Работа с картой района путешествия. Правила оформления заявочной документации.



### 2.3. *Подготовка к походу. Нитка маршрута. Нанесение маршрута на карту.*

**Теория.** Определение цели похода и района путешествия. Планирование похода, составление графика путешествия. Понятие «нитка маршрута».

**Практика.** Изучение отчетов путешествий, картографического материала. Нанесение нитки маршрута, пути движения на топографическую карту с обозначением мест стоянок, дневков.

### 2.4. *Правила движения в походе. Преодоление естественных препятствий на маршруте.*

**Теория.** Порядок движения группы в различных условиях. Режим ходового дня. Преодоление препятствий на маршруте. Характеристика препятствий пеших, лыжных и водных степенных маршрутов.

**Практика.** Тактика прохождения маршрута. Классификация препятствий на маршруте. Препятствия локальные и протяженные. Способы преодоления препятствий.

### 2.5. *Подведение итогов туристского путешествия.*

**Теория.** Обсуждение итогов путешествия, работы должностных лиц. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты.

### 2.6. *Туристские походы. Пешеходные, водные маршруты 2-3 степени сложности.*

**Практика.** Совершение походов в течение года.

## 3. **Ориентирование на местности**

### 3.1. *Спортивная и топографическая карта.*

**Теория.** Общие признаки различия карт. Масштаб карт, специфика работы с картами различных масштабов. Нанесение маршрута на карту. Возраст карты. Генерализация карты.

**Практика.** Поиск объектов на местности по изображению на карте. Измерение расстояний на картах различного масштаба.

### 3.2. *Условные знаки спортивных карт.*

**Теория.** Условные знаки спортивных карт. Масштабные и немасштабные знаки.

**Практика.** Упражнения на запоминания условных знаков, топографические диктанты. Рисовка условных знаков. Топографические развивающие игры. Движение по легенде, по маркированному и обозначенному маршруту.

### 3.3. *Рельеф и его изображение на карте (спортивная, топографическая).*

**Теория.** Карты с различными формами рельефа. Изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на выбор пути движения, построение профиля маршрута. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор пути движения с учетом основных форм рельефа.

### 3.4. *Компас. Движение по азимуту.*

**Теория.** Действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты. Азимутальный ход. Понятие обратного азимута.

**Практика.** Выполнение приемов во время движения: ориентирование карты по компасу, определение азимута на предмет, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту. Линейные и точечные ориентиры.

### 3.5. *Правила соревнований по спортивному ориентированию.*

**Теория.** Правила соревнований. Система штрафов. Организация и проведение соревнований по ориентированию. Права и обязанности участников.

### 3.6. *Соревнования по спортивному ориентированию.*

**Практика.** Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию муниципального и регионального уровня.

## 4. **Основы гигиены, первая доврачебная помощь**

### 4.1. *Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.*

**Теория.** Личная гигиена, роль закаливания организма. Подбор одежды для походов и соревнований. Меры профилактики для укрепления костно-мышечного аппарата. Профилактика потертостей и мозолей в походах. Профилактические прививки.

**Практика.** Прохождение углубленного медицинского обследования. Применение средств личной гигиены на тренировках, соревнованиях и в походах. Выполнение закаливания организма.

### 4.2. *Походная медицинская аптечка. Лекарственные растения.*

**Теория.** Комплектование походной аптечки, взаимозаменяемость медицинских препаратов. Лекарственные растения района путешествия.

**Практика.** Работа с интернет ресурсом. Создание атласа лекарственных растений района путешествия.

### 4.3. *Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.*

**Теория.** Виды возможных травм при занятиях различными видами туризма. Общие травмы. Предупреждение травматизма. Приемы оказания первой помощи при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе, укусах насекомых. Оказание первой помощи подручными средствами.

**Практика.** Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Оказание помощи условно пострадавшим при различных травмах. Иммобилизация конечностей.

### 4.4. *Приёмы транспортировки пострадавшего.*

**Теория.** Способы транспортировки (на носилках, волокушах, руках).

**Практика.** Изготовление средств транспортировки в условиях похода и на соревнованиях. Транспортировка пострадавшего.

## 5. **Общая и специальная физическая подготовка.**

### 5.1. *Общая физическая подготовка.*

**Практика.** Легкоатлетические упражнения: бег на короткие, средние и длинные дистанции с различной интенсивностью. Прыжковые упражнения. Подвижные и спортивные игры. Упражнения на развитие координации, гибкости. Упражнения на лыжах. Изучение техники лыжных ходов. Классический и свободный стиль. Техника спусков, подъёмов на лыжах.

Объемные, темповые и скоростные тренировки на лыжах.

### 5.2. *Специальная физическая подготовка.*

**Практика.** Упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, силы, гибкости. Кроссовые дисциплины. Преодоление навесной переправы, параллельных перилл (15-20 метров) с максимальной скоростью с интервалами отдыха. Преодоление круто наклонной навесной переправы с уклоном вниз 10° - 15°. Игры и упражнения по ориентированию на местности.

### 5.3. *Врачебный контроль, самоконтроль.*

**Теория.** Врачебный контроль и самоконтроль. Порядок осуществления врачебного контроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Меры предупреждения утомления.

**Практика.** Прохождение медицинского контроля в физкультурном диспансере. Умения измерять пульс. Ведение дневника самоконтроля.

## **6. Обеспечение безопасности**

### 6.1. *Правила поведения и техника безопасности на занятиях, соревнованиях, в походах.*

**Теория.** Соблюдение безопасности - основное и обязательное требование при проведении тренировочных занятий и соревнований по спортивному туристскому, спортивному ориентированию, в походах. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Система обеспечения безопасности в туризме. Опасности в туризме субъективные и объективные. Опасные ситуации, возникающие на соревнованиях.

### 6.2. *Психологические основы выживания в природной среде.*

**Теория.** Психологическая совместимость участников команды и ее значение для безопасности на соревнованиях и в походах. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Факторы устойчивости группы.

**Практика.** Разбор конкретных аварийных ситуаций, воспитание сознательности и дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Игры и тесты на действия группы, участника в конкретных ситуациях.

### 6.3. *Основы правила поведения в экстремальных ситуациях.*

**Теория.** Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийной ситуации (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, пользование запасным и аварийным маршрутом).

## **7. Промежуточная аттестация учащихся.** Проведение тестирования по окончании года. Результаты соревнований.

## Планируемые результаты.

<b>Предметные результаты.</b>	
<i><b>Учащийся узнает:</b></i>	<i><b>Учащийся научится:</b></i>
- составляющие здорового образа жизни (режим дня, здоровое питание, гигиена, физические нагрузки, вредны привычки, психологическая безопасность)	- планировать и соблюдать режим дня, - соблюдать правила личной гигиены, - правильно питаться и употреблять достаточное количество воды, вести активный образ жизни)
- правила техники безопасности при проведении занятий и соревнований по туризму и спортивному ориентированию.	- преодолеть препятствия, применять страховку, само страховку
состав личного и группового снаряжения для похода выходного ДНЯ, назначение личного, группового и специального снаряжения	- скомплектовать личное и групповое снаряжение для степенного похода и произвести ремонт снаряжения, уложить рюкзак; - пользоваться снаряжением для передвижения туристских этапов
- организацию бивуака	- выбирать место для бивуака, ставить палатку, разводить костёр, заготавливать дрова
- туристские возможности края и историю освоения Дальнего Востока	
- узлы технику и тактику преодоления препятствий	- вязать узлы; - пользоваться само страховкой; - передвигаться по горизонтальным и вертикальным перилам
- виды карт, масштаб карты, условные знаки, виды рельефа	- работать с картой: определять масштаб и расстояние по карте, читать условные знаки спортивных и топографических карт, читать рельеф по карте, ориентировать карту, находить точку стояния по карте
- устройство компаса, стороны горизонта	- работать с компасом, определять стороны горизонта - двигаться по направлению, азимуту
- правила соревнований по виду спорта «спортивный туризм» и «спортивное ориентирование».	- знать права и обязанности участников соревнований; - принимать участие в школьных, муниципальных и региональных соревнованиях по туризму и

	спортивному ориентированию
- технику и тактику преодоления препятствий	- преодолевать препятствия по наведённой верёвке, пользоваться страховкой и самостраховкой
<b>Личностные результаты</b>	
<b>Результаты</b>	<b>Способы отслеживания</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- умеет сотрудничать с товарищами в процессе совместной деятельности, соотносит свою часть работы с общим замыслом;</li> <li>- имеет социальный опыт межличностных отношений;</li> <li>- сформирован устойчивый познавательный интерес, к творческой деятельности, к занятиям;</li> <li>- понимает необходимость личного участия в формировании собственного здоровья;</li> <li>- сформированы морально-этические и волевые качества;</li> <li>- сформированы коммуникативные навыки, адаптация в коллективе.</li> </ul>	<p>Педагогическое наблюдение.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Педагогический анализ анкетирования, тестирования, участия в соревнованиях.</li> <li>- Мониторинг личностного развития учащегося в процессе освоения им дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.</li> </ul>
<b>Метапредметные результаты</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение владеть способами взаимодействия со сверстниками и взрослыми;</li> <li>- умеет работать в команде: находит компромиссы, разрешает конфликты;</li> <li>- умеет вступать в контакт и поддерживать его.</li> </ul>	<p>Педагогическое наблюдение Тестирование Анкетирование</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- умеет обобщать и делать выводы; умеет анализировать свою деятельность;</li> <li>- умеет подбирать информацию и работать с ней.</li> </ul>	<p>- Педагогическое наблюдение и анализ</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдает правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;</li> <li>- умеет ставить цель и организовать её достижение;</li> <li>- владеет основами самоконтроля и самооценки;</li> </ul>	<p>- Педагогическое наблюдение и анализ</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- умеет оценивать правильность выполнения действий, находить ошибки и исправлять их;</li> <li>- умеет взаимодействовать в парной и групповой работе при выполнении задания.</li> </ul>	
---	--

**Количественные результаты освоения программы является:**

**1 год обучения:**

- освоение образовательной программы и переход на углубленный уровень не менее 50 % учащихся;
- участие в городских, краевых соревнованиях не менее 50%, включение в число победителей и призёров не менее 10% учащихся;
- 3 юношеский разряд по спортивному ориентированию не менее 20%, по туризму- 3 юношеский разряд - не менее 80%;
- участие в многодневном степенном походе - не менее 50%.
- участие в походе выходного дня - не менее 80%.

**2 год обучения:**

- освоение образовательной программы и переход на углубленный уровень не менее 70 % учащихся;
- 2 юношеский разряд по спортивному ориентированию - не менее 20%, 3 -юношеский разряд - 90%:
- 3 разряд по туризму - не менее 30%;
- участие в походе выходного дня - 80%;
- участие в многодневном походе — не менее 30%;
- участие в городских, краевых соревнованиях не менее 60%, включение в число победителей и призёров не менее 20% учащихся.

**3 год обучения:**

- освоение образовательной программы не менее 100 % учащихся;
- 1 - юношеский разряд по спортивному ориентированию — не менее 10%, 2-юношеский разряд - не менее 20%, 3 -юношеский разряд - 100%:
- 3 разряд по туризму - не менее 100%;
- участие в походе выходного дня — 80%;
- участие в многодневном походе - не менее 30%;
- участие в городских, краевых соревнованиях не менее 70%, включение в число победителей и призёров не менее 30% учащихся.

**Продвинутый уровень «Туристы водники».**

Учебный план 1-го года обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов всего	теория	практ ика	Формы аттестации/ контроля
-------	------------------------	--------------------	--------	-----------	----------------------------

1.	Вводное занятие: массовый туризм в РФ	2	2		опрос
2.	Туристские возможности родного края для водных путешествий	2	2		Тест-карты
3.	Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия	28	4	34	опрос
4.	Снаряжение для водного путешествия	32	2	30	тест
5.	Питание в водном путешествии	10	2	8	Проект меню
6.	Привалы и ночлеги	12	2	10	тест
7.	Топография и ориентирование на местности	16	4	12	тест
8.	Техника движения. Речная лоция. Естественные и искусственные препятствия	34	2	4	опрос
9.	Тактика водного путешествия	32	2	30	Разработка проекта
10	Обеспечение безопасности в водном путешествии	32	2	30	опрос
11	Гигиена туриста-водника и доврачебная помощь в походе	6	2	4	опрос
12	Краеведческая, общественно полезная работа в походе	10	2	8	тест
13	Учебно-тренировочное путешествие первой категории сложности				
	Итого	216	28	188	

### **Содержание программы 1-го года обучения**

**1. Массовый туризм в РФ.** Чем интересны и полезны водные путешествия. Цели и задачи юношеского туризма в РФ: воспитание патриотизма, расширение и углубление знаний, полученных в школе, физическая закалка, приобретение трудовых умений и навыков, развитие самостоятельности и инициативы, чувства коллективизма, выполнение общественно полезной работы, приобретение навыков исследовательской работы. Виды туризма: пеший, водный, горный, лыжный, велосипедный и др. Их особенности, преимущества и недостатки. Традиции туризма. Разрядные требования по туризму.

**2. Туристские возможности родного края для водных путешествий.** Географическое положение и границы родного края. Основные водоемы и реки, рельеф, растительный и животный мир, полезные ископаемые, экономика, население. Краткие сведения из истории родного края. Памятные места, экскурсионные объекты и заповедники. Рекомендуемые маршруты водных одно-, двух-, трехдневных походов, многодневных и категорийных водных путешествий по родному краю. Литература о родном крае.

**3. Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия.** Специфика водных путешествий, их

преимущества и недостатки. Комбинированные походы. Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе. Подготовка и проведение похода. План подготовки. Сбор информации о районе путешествия. Общегеографические сведения о реках и озерах в районе путешествия. Разработка маршрута. Запасные варианты маршрута. Подведение итогов путешествия. Формы отчетов.

*Практика:* Составление плана подготовки путешествия, сбор информации о районе похода, разработка маршрута. Проверка умения плавать, контрольные выходы, составление отчетов о путешествии.

**4. Снаряжение для водного путешествия.** Виды туристских судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты. Их значение и конструктивные особенности. Устройство байдарок. Подготовка и походное оборудование байдарок. Нормы загрузки. Повышение плавучести байдарок. Ремонтный набор для водного путешествия. Подбор личного снаряжения. Особые требования к одежде и обуви туриста-водника. Снаряжение для рыбной ловли. Особенности упаковки вещей и продуктов. Укладка груза и размещение людей в байдарке. Спасательные средства и их хранение.

*Практика:* Сборка и разборка байдарок. Предпоходный профилактический ремонт байдарок. Изготовление герметичной тары.

**5. Питание в водном путешествии.** Значение правильной организации походного быта и питания. Рекомендуемый набор продуктов питания во время водных путешествий. Режим питания в походе и калорийность пищи. Пополнение пищевых запасов в пути (в том числе, рыбная ловля, сбор ягод и грибов). Примерные дневные нормы расхода продуктов. Упаковка и хранение продуктов в водном путешествии. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Учет расхода продуктов.

*Практика:* Составление походного меню и раскладка продуктов. Приготовление пищи в походных условиях.

**6. Привалы и ночлеги.** Привалы на берегу и на воде, их периодичность и продолжительность, выбор места для привала. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Работа группы на привале и организация отдыха. Ночлеги. Требования к месту ночлега в полевых условиях. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, защита от насекомых. Хранение снаряжения.

Типы и виды костров. Костровое оборудование. Дежурство у костра. Установка байдарок на ночь. Ремонт и сушка одежды, обуви и снаряжения. Охрана природы и соблюдение гигиенических правил на привалах и ночлегах. Снятие лагеря. Организация ночлега в населенном пункте.

*Практика:* Выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костров. Установка байдарок на ночь (на суше, на воде). Ремонт байдарок и другого снаряжения в походных условиях.

**7. Топография и ориентирование на местности.** Виды карт и основные сведения о карте: масштаб, условные топографические знаки, рельеф и способы его изображения, изображение гидросети на картах различного масштаба и схемах. Чтение карты и работа с ней: ориентирование,



измерение расстояний, копирование. Старение карт. Хранение карт в пути. Составление схем. Вычерчивание маршрутных лент. Компас. Магнитное склонение. Ориентирование на местности: по карте, компасу и местным предметам, по небесным светилам. Ориентирование в условиях рек, озер. Способы определения расстояний на местности, на воде. Глазомерная съемка препятствий и составление схемы их прохождения. Составление схем особо интересных мест. Уточнение карты и ленты маршрута в пути.

*Практика:*. Работа с картой — ориентирование, измерение расстояний на местности. Глазомерная съемка, составление схем.

**8. Техника движения.** Речная лоция. Естественные и искусственные препятствия. Элементы гребли. Техника гребли на байдарках: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление байдаркой при помощи весел и руля. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого. Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход к берегу, высадка. Речная лоция. Характеристика рек и притоков. Типы течений. Определение характерных элементов реки. Речная обстановка. Способы преодоления естественных препятствий (быстрина, мели, камни, топляки, заросли камыша, тростника, зарастающие водоемы, шиверы, перекаты, несложные пороги, большие плесы, волнение, встречный и боковой ветер).

Способы преодоления искусственных препятствий (мосты, паромные переправы, плотины, шлюзы, рыболовные сооружения, молевой сплав). Волк, ход на бечеве. Встреча с самоходным судном. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

*Практика:* Отработка элементов гребли, управление байдаркой, выполнение различных маневров. Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий.

**9. Тактика водного путешествия.** Понятие о тактике в водном путешествии. Распорядок дня. Режим и график движения. Комплектование экипажей. Походный порядок судов. Место руководителя при движении нескольких судов. Связь и сигнализация. Выбор линии движения в различных условиях плавания. Разведка пути. Движение при плохой видимости. Тактика прохождения препятствий. Тактика разведки волоков.

*Практика:* Отработка умения выбирать линию движения в различных условиях плавания. Проведение разведки препятствий и волоков (обносов).

**10. Обеспечение безопасности в водном путешествии.** Виды аварий, их причины. Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии. Обязанности руководителя и участников путешествия в обеспечении безопасности. Правила поведения в байдарке. Предпоходная проверка снаряжения и байдарок и профилактический осмотр их в походе. Предпоходный выход на воду. Применение спасательных средств. Значение сработанности группы и роль дисциплины. Спасательные команды. Оказание помощи терпящим бедствие на воде. Правила подъема человека из воды на судно. Обязательность предпоходной тренировки в аварийной обстановке. Аварийное расписание экипажей. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Спасательные

команды при прохождении препятствий. Правила купания в незнакомых водоемах.

*Практика:* Контрольный выход на воду, тренировка в аварийной обстановке. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий.

### **11. Гигиена туриста-водника и доврачебная помощь в походе.**

Личная гигиена туриста-водника. Значение систематического медосмотра. Самоконтроль в походе. Характерные для водных путешествий заболевания и травмы. Их профилактика и лечение в условиях водного путешествия. Предупреждение заболеваний. Первая помощь при ожогах, кровотечении, повреждении кожного покрова, ушибе, вывихе, растяжении, переломе, солнечном и тепловом ударе, отравлении, ядовитом укусе. Состав медицинской аптечки для водного похода.

*Практика:* Наложение повязок. Отработка приемов спасения утопающего, искусственного дыхания, транспортировки пострадавшего.

### **12. Краеведческая, общественно полезная работа в походе.**

Краеведческие наблюдения в походе. Изучение родного края. Поисковая работа в походе. Краеведческие навыки (ведение дневника, описание маршрута, сбор документальных материалов, фотографирование). Гидрологические наблюдения в походе. Обработка и оформление собранного материала. Работа туристов среди местного населения. Охрана природы, борьба с засорением лесов, рек, озер и других водоемов. Организация экспедиций, содержание экспедиционных заданий. Получение заданий от государственных, научных и хозяйственных организаций и учреждений, от школы и внешкольного учреждения. Порядок оформления экспедиционных отрядов.

*Практика:* Поисковая работа и краеведческие наблюдения в походе. Обработка и оформление собранного материала.

### **Планируемые результаты 1 года обучения.**

В результате освоения программы, обучающиеся будут знать:

- историю и современное состояние развития водного туризма,
- правила оказания первой помощи,
- правила поведения в природе,
- особенности организации бивака в водном походе,
- общие требования к туристскому снаряжению,
- общие требования по организации безопасности в туристских, в том числе водных походах,
- правила пользования личным и групповым страховочным снаряжением в водных походах,
- характеристики основных природных препятствий, характерных для водного туризма, способы их преодоления,
- основные принципы тактики подготовки и проведения водных походов,
- туристские возможности территории для проведения водного туризма,
- приемы и технику работы веслом,

- основные принципы и критерии классификации спортивных водных походов,
- виды, характеристики и способы преодоления естественных препятствий, характерных для водных маршрутов,
- требования к режиму питания, калорийности и отбору продуктов в водном туристском походе,
- особенности ориентирования в водном походе,
- виды дистанций соревнований по водному туризму,
- правила обеспечения страховки при преодолении естественных препятствий, характерных для водного туризма,
- тактические основы планирования водного туристского похода,
- действия экипажа при переворачивании судна.

Уметь:

- преодолевать различные природные препятствия, характерные для водного похода, с помощью специального снаряжения,
- организовать страховку и самостраховку при преодолении естественных препятствий, характерных для водного похода,
- составлять план подготовки и смету водного похода, разрабатывать маршрут и его запасные варианты,
- составлять, разбирать и просушивать выбранный вид судна, ремонтировать его,
- управлять судном при прохождении сложных естественных препятствий, при воздействии на него потока различной скорости и направления течения,
- вязать и правильно применять не менее 10 туристских узлов,
- составлять перечень специального личного и группового снаряжения, подбирать, ухаживать и правильно хранить его,
- составлять, разбирать и просушивать судно, осуществлять несложный ремонт,
- управлять судном, уметь размещаться на судне и правильно размещать груз,
- ориентироваться на реке с помощью туристской лодки,
- проводить разведку водных преград, обносов.

Учебный план 2-го года обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов всего	теория	практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие: водный туризм в РФ.	4	2	2	опрос
2.	Туристские возможности города для водных путешествий	12	2	10	опрос
3.	Особенности водного туризма.	28	4	24	опрос

	Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия				
4.	Снаряжение для водного путешествия	42	2	40	тест
5.	Привалы и ночлеги	12	2	10	тест
6.	Топография и ориентирование на местности	10	2		Карточки-задания
7.	Динамика речного потока	16	2	14	опрос
8.	Техника движения и преодоления препятствий	24	2		Проект прохождения
9.	Тактика водного путешествия	20	2	18	опрос
10	Обеспечение безопасности в водном путешествии	32	3	29	тест
11	Доврачебная медицинская помощь	6	-	6	тест
12	Составление отчета о туристском путешествии	10	2	8	проект отчета
13	Учебно-тренировочное путешествие второй категории сложности				экзамен
14					
	Итого	216	25		

## Содержание программы 2-го года обучения.

**1. Водный туризм в РФ.** Краткие сведения из истории развития водного туризма. Правила организации самостоятельных путешествий на территории РФ и Хабаровского края. Документы туристского путешествия. Утверждение маршрута путешествия.

*Практика:* Оформление документов похода (заполнение заявочной и маршрутной книжек, маршрутных листов). Оформление значков и разрядов.

**2. Туристские возможности г. Комсомольска-на-Амуре для водных путешествий.** Обзор литературы о городе.

*Практика:* Разработка рекомендуемых маршрутов водных одно-, двух-, трехдневных походов, многодневных и категорийных водных путешествий по родному краю на основе путешествий, совершенных в первый год обучения.

**3. Особенности водного туризма.** Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия. Специфика водных путешествий. Сбор информации о районе путешествия: характер и режим рек, препятствия, гидрометеорологическая обстановка, подъезды, пункты связи и медицинской помощи. Разработка маршрута с учетом режима реки, глубины потока, препятствий, скорости течения, ходового режима различных судов. Расчет переходов. Схемы и графики движения. Возможности радиальных пешеходных выходов. Запасные варианты маршрута. Содержание и календарь предподходов тренировок. Подведение итогов путешествия. Формы отчетов.

*Практика:* Сбор информации о районе путешествия. Разработка маршрута водного путешествия II категории сложности. Подбор материалов к отчету о многодневном путешествии.

**4. Снаряжение для водного путешествия.** Подготовка, модернизация и ремонт байдарок перед сложным водным путешествием. Использование в путешествиях на байдарках парусов и подвесных байдарочных моторов.

*Практика:* Подготовка судов к путешествию: усиление каркаса, проклейка оболочки, оборудование байдарок фартуками.

**5. Привалы и ночлеги.** Использование привалов для проведения разведки. Особенности выбора места для биваков на берегах равнинных, предгорных, горных рек, открытых водоемов. Установка судов на ночь в различных условиях плавания, с учетом колебания уровня воды.

*Практика:* Выбор места для лагеря, его планировка, установка палаток, заготовка топлива, разведение костров.

**6. Топография и ориентирование на местности.** Практика в вычерчивании продольного и поперечного профилей реки. Практика в съемке реки и составлении схем. Глазомерная съемка порога и составление его схемы. Ориентирование при прохождении перекатов и порогов.

Динамика речного потока. Основные параметры потока (расход воды, средняя глубина и скорость). Характеристика долины реки, русла (продольный профиль, уклон, падение, извилистость). Основные закономерности потока (силы, действующие на массу воды, закон Бернулли, распределение скоростей по сечению, направлению струи). Работа реки в отношении берега. Действие потока на плывущее тело.

*Практика:* Тренировка управлением судами в условиях действия потока на нее при различных скоростях и направлении течения.

**7. Техника движения и преодоления препятствий.** Техника гребли в зависимости от силы течения и направления ветра, правила дыхания при гребле и связь его с темпом и ритмом движения. Управление судами с учетом дрейфа. Особенности гребли и управления судном на горных реках. Техника движения по открытым водоемам, хождения под парусом. Способы преодоления сложных перекатов, порогов. Виды узлов, применяемых в водном туризме, их назначение, правила вязки.

*Практика:* Тренировка в вязании узлов. Тренировка управления судами в сильной струе при прохождении переката, порога.

**8. Тактика водного путешествия.** Построение продольного профиля маршрута. Внесение коррективов в план и график движения в зависимости от реальной обстановки. Выбор линии движения судов в различных условиях. Порядок движения при плохой видимости и в ночное время. Предварительный просмотр порогов и других сложных участков. Тактические приемы прохождения их. Регулярное подведение итогов дня в группе (разбор пройденного пути и действий участников), выработка плана действий на следующий день.

*Практика:* Вычерчивание продольного профиля маршрута. Тренировка в предварительном осмотре сложных участков и оценке возможности прохождения препятствия. Проведение разбора пройденного пути.

**9. Обеспечение безопасности в водном путешествии.** Безопасность — основное и важнейшее требование ко всем туристским путешествиям. Персональная ответственность руководителя за безаварийность. Основные причины возникновения опасности в путешествии: плохая техническая, физическая и моральная подготовка участников и недисциплинированность туристов, недостаточный опыт руководителя, слабое изучение района и условий предстоящего путешествия, плохая разработка маршрута, неумелое преодоление препятствий, пренебрежение страховкой, недооценка трудностей и опасностей и переоценка собственных сил и возможностей, ослабление внимания на «легких» участках, переутомление, незнание приемов оказания доврачебной помощи, внезапное изменение погоды, ядовитые растения и пресмыкающиеся. Обязанности руководителя и участников группы в обеспечении безопасности. Предпоходные меры предупреждения опасности: проверка снаряжения, байдарок, спасательных средств. Меры предупреждения опасности в путешествии: регулярный осмотр байдарок, спасательных средств и другого снаряжения и своевременный ремонт их. Отработка приемов использования спасательных средств на первом пороге. Строгое соблюдение порядка движения судов, предварительный осмотр серьезных препятствий, организация страховки при преодолении естественных и искусственных препятствий.

Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии и выводы из них.

*Практика:* Тренировки в «аварийной» обстановке с применением спасательных средств. Приемы оказания помощи терпящим бедствие на воде.

**10. Доврачебная медицинская помощь.** Первая помощь при травмах, возможных в водном путешествии, и уход за пострадавшим до доставки его в пункт медицинской помощи.

*Практика:* Обработка раны, наложение повязок и шин. Отработка приемов спасения утопающего, искусственного дыхания, транспортировки пострадавшего.

**11. Составление отчета о туристском путешествии.** Формы отчетов о туристском путешествии. Письменный отчет: титульный лист, введение, краткая характеристика района путешествия, график движения по маршруту, картографический материал, техническое описание маршрута и его достопримечательностей, дневниковые записи о жизни группы, сведения по организационным и хозяйственным вопросам, сведения о личном составе группы, список использованной и рекомендуемой литературы по району путешествия, выводы и рекомендации, оглавление.

### **Планируемые результаты 2 года обучения.**

В результате освоения программы, обучающиеся будут знать:

- правила организации и проведения водных туристских походов,
- правила и порядок организации спасательных работ,
- особенности выбора места для биваков на берегу равнинных, предгорных, горных рек, открытых водоемов,

- особенности ремонта туристского снаряжения, комплектования ремонтного набора для водного туризма,
- туристские возможности Хабаровского края и г. Комсомольска-на-Амуре для проведения водных туристских походов,
- действия руководителя и участников группы в аварийной ситуации в водном походе, порядок действий при аварии в своей и других группах,
- тактику преодоления препятствий в водном походе, на дистанции соревнований,
- особенности проведения спортивных походов с применением различных туристских судов (байдарок, каноэ, каркасно-надувных байдарок, надувных байдарок, двухместных и четырехместных катамаранов),
- порядок работы с картой и компасом при ориентировании на реках и озерах,
- правила использования речной лодки, преодолевать простые естественные препятствия, характерные для водного туризма,
- требования к обеспечению страховки при прохождении сложных естественных препятствий (сливов, водных ям и «бочек», прижимов, уловов) и при прохождении искусственных препятствий (заломы, завалы, молевой сплав, стенки),
- основные причины аварий в водных походах и пути предотвращения их. Уметь:
  - разрабатывать маршрут многодневного водного путешествия,
  - собирать информацию о районе путешествия,
  - готовить судно к походу, осуществлять простейший ремонт,
  - собирать походную и индивидуальную медицинскую аптечку,
  - использовать подручные и природные материалы для изготовления укрытий, навесов,
  - работать с топографической и спортивной картами, знать порядок действия в случае потери ориентировки,
  - составлять отчет о туристском путешествии,
  - владеть приемами оказания первой помощи пострадавшим,
  - вязать и правильно применять не менее 20 туристских узлов,
  - преодолевать различные сложные природные препятствия, характерные для водного туризма, с помощью специального снаряжения,
  - составлять список ремонтного набора, меню и раскладку продуктов на поход, список групповой аптечки для водного похода,
  - составлять план подготовки водного категорийного похода, разрабатывать маршрут и его запасные варианты,
  - устранять неисправности и поломки выбранного вида судна,
  - использовать основные технические приемы управления различными судами (байдарки, каноэ, катамараны, каяки) при прохождении сложных естественных препятствий;

- управлять различными судами при воздействии на них потока различной скорости и направления течения,
- организовывать страховку при преодолении естественных и искусственных препятствий;
- проводить разведку водных препятствий (порогов, водосливов, прижимов, обносов и волоков).

### **Условия реализации программы**

#### *Материально-техническое обеспечение:*

- специально оборудованный спортзал (с использованием спортивных снарядов и специального туристского снаряжения для туристских полос препятствий; техники пешеходного туризма с элементами скалолазания, гимнастические маты, шведские стенки, турники, гимнастические скамейки.)
- помещение, оборудованное для теоретических и практических занятий.

#### *Для занятий по спортивному туризму:*

- групповое снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере соревнований или учебно-тренировочных сборов;
- рюкзаки различных видов, типов и конструкций;
- палатки различных видов, типов и конфигураций;
- спальники различных видов, типов и конфигураций;
- шаблоны меню и раскладки продуктов;
- веревки диаметром 6 мм для вязки узлов;
- специальное туристское снаряжение, необходимое для прохождения дистанций по спортивному туризму: веревка основная и вспомогательная, карабины, зажимы, спусковые устройства, страховочные системы, опорные петли, усы самостраховки, каски, рукавицы (перчатки) и т.д.

#### *Для занятий по спортивному ориентированию:*

- компасы всех видов;
- средства индивидуальной электронной отметки (чип)
- спортивные карты различных участков местности;
- карточки с условными знаками спортивных карт.

#### *Для занятий по физической подготовке:*

- спортивный инвентарь для занятий в спортивном зале (мячи, скакалки, эспандеры и др.);
- лыжи, ботинки, лыжные палки.

*Кадровое обеспечение программы:* педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее профессиональное образование с дополнительным педагогическим образованием по специальности, соответствующей профилю программы, обладающий профессиональными знаниями в области краеведения и туризма.



## Электронные образовательные ресурсы:

№	Наименование	Адрес сайта
1.	Федеральный центр детско- юношеского туризма и краеведения	<a href="http://turcentrf.ru/">http://turcentrf.ru/</a>
2.	Федеральный центр детско- юношеского туризма и краеведения	<a href="http://turcentrf.ru/">http://turcentrf.ru/</a>
3.	Сайт КГАОУ ДО РМЦ	<a href="http://www.kcdod.khb.ru/">http://www.kcdod.khb.ru/</a>
4.	Туризм спортивный в Москве и в России	<a href="http://www.tmmoscow.ru/">http://www.tmmoscow.ru/</a>
5.	Социальная сеть работников образования	<a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a>
6.	Альманах «Вопросы краеведения»	<a href="http://school-kraevedenie.narod.ru">http://school-kraevedenie.narod.ru</a>

### Формы аттестации (контроля)

#### *Формы контроля:*

- входная диагностика, где посредством бесед, анкетирования, тестирования выясняется начальный уровень умений и навыков учащихся, т.е. их стартовые возможности (сентябрь);
- текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

#### *Формы аттестации:*

- промежуточная аттестация, позволяющая выявить достигнутый на данном этапе уровень знаний, умений, навыков учащихся, в соответствии с пройденным материалом программы (декабрь, май);

#### *Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:*

- разрядные книжки;
- тесты;
- рейтинговая таблица достижений учащегося;
- протоколы соревнований;
- портфолио.

Опрос, зачет, анализ спортивных результатов и технико-тактического уровня учащихся, диагностика личностного психологического роста учащихся.

### Оценочные материалы.

*Контрольные измерительные материалы стартового уровня «Юные туристы»:*

1. Нормативы для промежуточной и итоговой аттестации по ОФП и СФП («Рабочая тетрадь педагога»).
2. Тестовые материалы для проверки знаний по теоретическим разделам программы («Рабочая тетрадь педагога»).

*Контрольные измерительные материалы базового уровня «Туристы многоборцы»:*

1. Контрольные диагностические материалы базового уровня («Рабочая тетрадь педагога»).

*Контрольные измерительные материалы продвинутого уровня «Туристы водники»:*

1. Контрольные диагностические материалы продвинутого уровня («Рабочая тетрадь педагога»).

### **Методические материалы**

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по технике водного и спортивного туризма, занятия по общефизической подготовке (ОФП). Занятия по ОФП направлены на комплексную тренировку всех групп мышц с обязательным включением кроссовой подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических физических качеств, необходимых в водном и спортивном туризме: специальной выносливости, скоростной выносливости, силовой выносливости, силы, ловкости и быстроты.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях занятий. В теоретической части в образовательном процессе используются традиционные методы обучения: словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут); наглядные (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, выполнение заданий, упражнений по технике туризма).

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму.

Занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению. Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, сдача нормативов, тестирование и др.

Основной составляющей образовательного процесса являются регулярные занятия, как теоретические, так и практические, а так же участие в соревнованиях по спортивному туризму.

## Список источников

### Литература для педагога

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2006.
2. Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте [Текст] / А.А. Власов. — М. : Советский Спорт, 2001. — 80с.
3. Воронов, Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» [Текст] / Ю.С. Воронов. - М. : ЦДЮТур, 1999. - 64с.
4. Гоголадзе, В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32 [Текст] / В.Н. Гоголадзе. - М., 2000. — 285 с.
5. Дрогов, И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели» [Текст] / И.А. Дрогов. - М. : ЦДЮТур, 2000,- 64с.
6. Иванов, Ю.В. Организация занятий по туризму и подвижных игр на уроках физкультуры [Текст] / Ю.И. Иванов, Н.Е. Максимова.-Якутск, 2005.- 94с.
7. Ильин А.А. «Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях», Москва, Эксмо, 2003г.
8. Ильин А.А. «Учебник выживания в экстремальных ситуациях», Москва, Яуза, 2001г.
9. Ильин А.А. «Первые действия в экстремальной ситуации», Москва, Эксмо, 2003г.
10. Ильин А.А. «Школа выживания в природных условиях», Москва, Эксмо, 2002г.
11. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб.-метод, пособие [Текст] / Ю.С. Константинов. - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000.-228с.
12. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста, Москва, Профиздат, 1990г.
13. Маслов, А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» [Текст] / А.Г. Маслов. - М.: ЦДЮТур, 1999. - 55с.
14. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф.Ф. Минхаиров. - Казань: РИЦ Школа, 2004 - 148с.
15. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: Учеб.-метод, пособие [Текст] / Т.В. Моргунова. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003 - 92с.
16. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная» [Текст] / Туристско-спортивный союз России. - М., 2014 - 48 с.
17. Царик, А.В. Справочник работника физической культуры и спорта:

нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации [Текст] / А.В. Царик - М: Советский спорт, 2002 - 700 с.

18. Знаешь ли ты свой край?/ ХК ЦДЮТиЭ.- Хабаровск, 2017г.

19. Города Хабаровского края. - Хабаровск, 2012.

#### Литература для учащихся

1. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1994.

2. Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте [Текст] / А.А. Власов. -М. : Советский Спорт, 2001 - 80с.

3. Гоголадзе, В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32 [Текст] / В.Н. Гоголадзе. - М., 2000. - 285 с.

4. Обухова, Е.А. Программированное обучение по оказанию первой медицинской помощи в походе: сборник методических рекомендаций к учебно-методическому пособию «Первая медицинская помощь в походе» [Текст] / Е.А. Обухова. - Новосибирск, 2006. - 80 с.

5. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / [А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов]; под ред. А.Т.Смирнова. -М., 2007.

6. Основы медицинских знаний учащихся (Под ред. Гоголева - М: Просвещение, 1991.

7. Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. - М., 2000.

8. Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб, для 10—11 кл. общеобразоват. учрежд. / А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, П.В.Ижевский; под общ. ред. А.Т.Смирнова. - 6-е изд. - М., 2006.

9. Знаешь ли ты свой край?/ ХК ЦДЮТиЭ,- Хабаровск, 2017г.

10. Города Хабаровского края. - Хабаровск, 2012.

