

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы»  
Ланшевского муниципального района  
Республики Татарстан

Принято на заседании педагогического совета  
Протокол от «02» 09 2020 г. № 1



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Юный турист»  
(объединение «Скиф»)  
Возраст обучающихся: 11-16 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Буров Сергей Александрович  
педагог дополнительного образования

г. Ланшево, 2020

## Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	7
3. Содержание учебного плана .....	8
4. Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы .....	12
5. Список рекомендуемой литературы.....	12
6. Приложение – Календарно-тематический план.....	13

# 1. Пояснительная записка.

- Программа разработана согласно следующих нормативно-правовых документов:
- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ;
  - Приказ МО и Н РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
  - Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14;
  - Положение о разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах реализуемых в МБУ ДО «Центр внешкольной работы» Лаишевского муниципального района Республики Татарстан.

Программа туристско-краеведческой направленности.

Мы живем в такое время, когда для людей путешествующих нужны и «индустрия гостеприимства», и развлечения, и экзотика. Ценность спортивного туризма - в формировании сплоченности, гуманизма и мужества, эстетического вкуса и чувства ответственности, физической закалки и чувства любви к Родине.

Спортивный туризм - истинное воплощение культуры свободного времени. В нем реализуются требования общества к гармоничному развитию личности, в нем реализуется подлинно свободное волеизъявление человека.

Туризм - это не только познание страны, ее истории, культуры, но и эффективная физическая и волевая закалка, превосходная военно-спортивная подготовка и патриотическое воспитание. Спортивный туризм несовместим с пьянством и с варварским отношением к природе, с моральным уродством. Его ни с чем несравнимое преимущество в воспитании подрастающего поколения – обнажение лучших и худших качеств человека, невозможность спрятаться за спину других, утаить свои слабости и недостатки. Все это делает спортивный туризм действенным средством воспитания, и именно в этом направлении он и должен развиваться как способ рационального использования свободного времени.

Спортивный туризм сочетает в себе все очарование и трудности увлекательного похода, прелесть подлинного общения с природой с огромной воспитательной и организационной силой, которая формирует бойцов - защитников природы, тружеников, патриотов, людей, которые за все в ответе.

Настоящая программа имеет цель дать на занятиях объединения дополнительного образования знания, умения и навыки, необходимые для организации и проведения туристских соревнований и походов выходного дня.

Большая часть программы охватывает вопросы практической подготовки учащихся к участию в соревнованиях по туристскому многоборью. Кроме часов, включенных в расписание, проводятся также занятия по «скользящему графику», как правило, в выходные дни. Это могут быть походы выходного дня, выезды на районные и республиканские соревнования. Занятия проводятся с юношами и девушками совместно, с учетом физических, физиологических и психологических особенностей каждого воспитанника.

Новизна программы заключается в том, что в рамках годового цикла обеспечивается активная походная деятельность, общая туристическая подготовка, объединяющая основы техники пешего и лыжного туризма, основные приемы выживания в неблагоприятных условиях, необходимые знания по оказанию первой медицинской помощи, общей физической подготовке, психологии межличностных отношений, истории родного края, создавая тем самым органичное сочетание духовного, спортивного и интеллектуального развития личности.

Пеший и лыжный туризм – самые массовые и доступные виды туризма и именно на освоение основных навыков в этих видах туризма делается акцент. Туристический поход сочетает в себе активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных средств комплексного воспитания подрастающего

поколения. Программа разработана с учетом психолого–физиологических особенностей среднего и старшего школьного возраста.

**Целью** данной программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий туристским многоборьем, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Это определение прежде всего указывает на то, что в туристской деятельности должны интегрироваться такие основные аспекты воспитания, как нравственный, трудовой, физический, патриотический, интеллектуальный, эстетический, экологический.

Программа направлена на решения следующих **задач**:

- укрепления здоровья, содействия правильному физическому развитию воспитанников;
- создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;
- повышение технического и тактического мастерства участников соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;
- обеспечение безопасности спортивных туристских походов и соревнований;
- формирование бережного отношения к природе.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

**Задачами для первого года обучения** является учить детей:

- надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок;
- правилам прохождения этапов дистанции пешеходного туристского многоборья, применять штрафные баллы за неправильные действия на этапах пешеходного туристского многоборья, подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;
- комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты содержащиеся в аптечке по назначению; основам гигиены туриста;
- мерам безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- подвижным и спортивным играм;
- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом;
- развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;

- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

**Задачами для второго года обучения** является учить детей:

- методике преодоления естественных препятствий согласно руководству для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма, закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах соревнований по пешеходному туристскому многоборью, совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;

- планировать маршрут 2-3 дневных походов, составлять график движения, заполнять маршрутную документацию, читать карту, овладевать тактическими приемами спортивного наведения, навыкам движения по азимуту, знать и соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походах.

- развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;

- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

Программа разработана для учащихся 5-9 классов (11-16 лет). Дети не должны иметь медицинские противопоказания к занятиям спортом.

### **Сроки реализации программы.**

Программа рассчитана на 2 года, по 144 часа в год. Состоит из программ начального и углубленного обучения: начальное обучение (1 год) и углубленное обучение (2 год), усложнение материала из года в год происходит по спирали (т.е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых).

**Основные формы и приемы работы:** рассказ, беседа, лекция, просмотр видеоматериалов, тренировка, практические занятия, экскурсии, соревнования, спортивные походы.

### **Методы работы:**

- метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, экскурсиях;

- метод контроля: самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей;

- метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

### **Прогнозируемые результаты и критерии их оценки.**

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах, экологических акциях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива кружка, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

В конце обучения подросток сможет осознанно выбрать подходящую специализацию и, используя широкий комплекс полученных знаний и навыков, продолжить своё развитие в специальных образовательных учреждениях по определённому профилю.

### **По завершении обучения воспитанники получают возможность**

#### ***Узнать:***

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- вопросы туризма и экологии;
- основы топографии и ориентирования;
- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- основные разделы пройденной программы;
- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- способы организации и проведения поисково-спасательных работ;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;
- различные способы ориентирования на местности.

#### ***Научиться:***

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать вместе естественные препятствия на пути;
- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;
- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;
- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;
- владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;
- уметь правильно применять туристские узлы;
- проводить поисково-спасательные работы;
- уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;
- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях;
- организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;
- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

**Формы подведения итогов реализации программы** - конкурсные мероприятия: фестивали, конкурсы, соревнования, турниры.

## 2. Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Спортивный туризм	2	2	-	опрос
2	Меры безопасности в походе	1	1	-	опрос
3	Страховочное и специальное снаряжение	2	-	2	опрос
4	Обеспечение страховки и самостраховки	2	-	2	опрос
5	Узлы, применяемые в туризме	4	-	4	опрос
6	Туристские тренажеры	1	1	-	опрос
7	Особенности соревнований по ТМ	3	3	-	опрос
8	Правила туристских соревнований	6	6	-	опрос
9	Преодоление препятствий (этапов)	20	-	20	опрос
10	Прохождение связок этапов и дистанций	48	-	48	опрос
11	Устройство компаса и работа с ним	3	-	3	опрос
12	Карты и их условные знаки	2	2	-	опрос
13	Ориентирование на местности	4	-	4	опрос
14	Участие в районных соревнованиях	6	-	6	опрос
15	Учебно-тренировочные походы	6	2	4	опрос
16	Костры и костровое оборудование	1	1	-	опрос
17	Организация бивака	1	1	-	опрос
18	Транспортировка пострадавших	2	-	2	опрос
19	Общесфизическая подготовка	27	-	27	опрос
20	Туристский вечер	3	1	2	опрос
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>20</b>	<b>124</b>	

## Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Меры безопасности на занятиях	1	1	-	опрос
2	Правила и условия соревнований	4	4	-	опрос
3	Узлы	2	-	2	опрос
4	Преодоление препятствий (этапов)	20	-	20	опрос
5	Прохождение связок этапов и дистанций	40	-	40	опрос
6	Работа начальника дистанции	4	4	-	опрос
7	Ориентирование на местности	10	-	10	опрос
8	Первая медицинская помощь	4	2	2	опрос
9	Транспортировка пострадавшего	8	-	8	опрос
10	«Поляна заданий»	4	2	2	опрос
11	Участие в районных соревнованиях	4	-	4	опрос
12	Участие в республиканских соревнованиях	8	-	8	опрос
13	Общесфизическая подготовка	14	-	14	опрос
14	Психологическая подготовка	8	-	8	опрос
15	Судейство туристских соревнований	2	2	-	опрос
16	Туристский вечер	3	1	2	опрос
17	Походная документация	2	2	-	опрос
18	Учебно-тренировочные походы	6	2	4	опрос
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>20</b>	<b>124</b>	

### **3. Содержание учебного плана**

#### **1-го года обучения.**

##### **1. Вводное занятие. Спортивный туризм – 2 часа.**

Вводное занятие – чем интересен туризм. Спортивные походы (виды туризма, нормативы, снаряжение, документация).

Туристское многоборье (классы дистанций, разрядные нормативы, снаряжение, документация).

##### **2. Меры безопасности в туризме – 1 час.**

Меры безопасности в походе и обязанности участников похода. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью. Требования к одежде, страховочному снаряжению.

##### **3. Страховочное и специальное снаряжение – 2 часа.**

Грудные обвязки, беседки, пояса, самостраховки, карабины, тормозные устройства, зажимы, прусики, ледорубы, каски, рукавицы, кошки, альпенштоки, веревки.

##### **4. Обеспечение страховки и самостраховки – 2 часа.**

Приемы и правила страховки и самостраховки. Расположение страхующего относительно страхуемого. Средства страховки.

##### **5. Узлы, применяемые в туризме – 4 часа.**

Прямой, встречный, брам-шкотовый, грейпвайн, проводник-восьмерка, двойной проводник, срединный, удавка, стремя, булинь, схватывающий, узел «Бахмана».

##### **6. Туристские тренажеры – 1 час.**

«Скальные» стенки (вертикальные и горизонтальные), опоры для наведения переправ и перил.

##### **7. Особенности соревнований по ТМ – 3 часа.**

Соревнования по видам туризма. Понятие о классах дистанций, рангах и рейтингах соревнований. Порядок выполнения и присвоения спортивных разрядов.

##### **8. Правила соревнований – 6 часов.**

Требования к участникам соревнований и дистанциям. Прохождение этапов и дистанций в целом. Нарушения. Штрафы. Снятия участников и команд с этапов и дистанций.

##### **9. Преодоление препятствий (этапов) – 20 часов.**

Преодоление склонов: подъем, спуск, траверс при помощи альпенштока и веревочных перил.

Преодоление болота по жердям и кочкам.

Преодоление оврага и рек по бревну и веревочным перилам (навесным, маятниковым, параллельным).

Преодоление этапов на лыжах:

- подъемы (елочкой, лесенкой, серпантином);
- спуски (скоростные, с поворотами, с торможением);
- переправа по тонкому льду;
- тропление лыжни;
- преодоление канавы, бревна, ямы, бугра.

##### **10. Прохождение связок этапов и дистанций – 48 часов.**

*Связки этапов:*

- на склоне: подъем – траверс – спуск;
- на ровном участке: вязка узлов – определение азимута на предмет – разжигание костра – установка палатки;

- в овраге: преодоление оврага по бревну – спуск спортивным способом – подъем спортивным способом;

*Варианты дистанций 1-го класса:*

- вязка узлов – преодоление болота по кочкам – определение азимута – переноска «пострадавшего» - разжигание костра;

- вязка узлов – снятие ранее установленной палатки – преодоление болота по жердям – переправа по бревну – переноска «пострадавшего»;

- вязка узлов – подъем по склону спортивным способом – спуск по склону спортивным способом – переправа по бревну – определение азимута – установка палатки;

- вязка узлов – тропление лыжни – подъем по склону «елочкой» - спуск с поворотом - определение азимута – подъем «серпантинном» - спуск с торможением в заданной зоне.

### **11. Устройство компаса и работа с ним – 3 часа.**

Компас Адрианова, жидкостные компаса и их особенности. Определение предметов (ориентиров) по их азимутам. Определение азимутов. Движение по азимуту.

### **12. Карты и их условные знаки – 2 часа.**

Топографические и спортивные карты. Условные знаки спортивных карт. Масштаб карты и высота сечения.

### **13. Ориентирование на местности – 4 часа.**

Ориентирование на местности в заданном направлении. Ориентирование «по выбору». Форма одежды.

Ориентирование на маркированной дистанции. Планшет ориентировщика и лыжный инвентарь.

### **14. Участие в районных соревнованиях – 6 часов.**

Изучение положений и условий предстоящих соревнований. Соревнования по ТМ в пешеходном и лыжных видах. Соревнования по спортивному ориентированию.

### **15. Учебно-тренировочные походы -6 часов.**

Личное и групповое снаряжение. Организация питания в походе. Распределение обязанностей. Права и обязанности туристов. Подготовка снаряжения к походу.

Движение на маршруте. Направляющий и замыкающий. Малые и большие привалы. 2-х дневный летний тренировочный поход.

### **16. Костры и костровое оборудование – 1 час.**

Типы костров и их назначения: «шалаш», «колодец», «звездный», «таежный», «нодья». Подготовка растопки.

Костровое оборудование: таганки, треноги, тросики, сетки, крючья. Варочная посуда.

### **17. Организация бивака. – 1 час.**

Выбор места для палаток и костра (безопасность, комфортность, вид на них). Места для умывания, отдыха приема пищи. Яма для мусора. Охрана природы и экология.

### **18. Транспортировка «пострадавшего» - 2 часа.**

Изготовление носилок из 2-х жердей и штормовок. Изготовление волокуш из лыж «пострадавшего». Транспортировка «пострадавшего» по слабопересеченной местности.

### **19. Общефизическая подготовка – 27 часов.**

Бег, ходьба, прыжки, подвижные игры, ходьба на лыжах. Упражнения на перекладине и на брусках.

### **20. Туристский вечер – 3 часа.**

Объявление. Программа вечера. Подготовка зала и выступающих. Организация выставок туристского снаряжения. Чествование лучших туристов и их награждение.

## Содержание учебного плана 2-го года обучения.

### 1. Меры безопасности на занятиях - 1 час.

Ознакомление с инструкцией по ОТ. Проверка исправности страховочного снаряжения.

### 2. Правила и условия соревнований – 4 часа.

Возможные нарушения (ошибки) и их предупреждения. Протесты и апелляции.

### 3. Узлы – 2 часа.

Вязка узлов на скорость и различными способами.

### 4. Преодоление препятствий (этапов) – 20 часов.

Преодоление подъемов и спусков большой крутизны (от 60 до 90 градусов).

Переправа через реку (овраг) с самонаведением и сдергиванием перил.

Переправа по бревну с укладкой.

Подъем по склону в «кошках» с ледорубом.

### 5. Прохождение связок этапов и дистанций – 40 часов.

*Связки этапов:*

- подъем по судейским перилам – спуск с самонаведением и сдергиванием перил;

- переправа по бревну способом «маятник» - переправа по навесным перилам с наведением и сдергиванием веревок;

- подъем спортивным способом – спуск по наклонным перилам – навесные и параллельные перила.

*Дистанции 2-3 классов:*

- подъем по склону – спуск по наклонным перилам – навесная переправа – параллельные перила – качающееся бревно;

- вязка узлов – подъем с самостраховкой – траверс склона – спуск с самостраховкой – навесная переправа с самонаведением и сдергиванием;

- навесная переправа – спуск «дюльфером» - подъем с самостраховкой – спуск по наклонным перилам – переправа по бревну «маятником».

### 6. Работа начальника дистанции – 2 часа.

Выбор места (района) соревнования. Требования к месту соревнований: безопасность, удобство подъезда и отъезда, размещение участников, судей и болельщиков, возможность наблюдения за ходом соревнований.

Оборудование дистанции: опоры, препятствия естественные и искусственные, разметка и маркировка этапов. Условия соревнований. Схема прохождения дистанции.

### 7. Ориентирование на местности – 10 часов.

Личное прохождение. Ориентирование «в заданном направлении», «по выбору», «открытый маршрут» и на «маркированной» дистанции. Тренировочные соревнования: зимой на «маркированной дистанции», весной и осенью «по выбору».

### 8. Первая медицинская помощь – 4 часа.

Виды кровотечений (капиллярное, венозное, артериальное) и первая помощь. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы (открытые и закрытые), и первая помощь. Ожоги, обморожения, первая помощь. Первая помощь при отравлениях.

### 9. Транспортировка «пострадавшего» - 8 часов.

Изготовление носилок из жердей и штормовок, жердей и веревок, жердей и носилочного полотна.

Изготовление волокуш из лыж «пострадавшего» и подручных материалов. Транспортировка «пострадавшего». Подъем и спуск «пострадавшего» по склону на носилках (волокушах).

**10. «Поляна заданий» - 4 часа.**

Выполнение заданий по определению высота дерева, расстояния до недоступного предмета, скорости течения реки и расхода воды в ней, условные знаки топографических карт. Ответы на вопросы по медицине и краеведению.

**11. Участие в районных соревнованиях – 4 часа.**

Изучение положений и условий районных соревнований и участие в них («Здравствуй, лето!», техника лыжного туризма, спортивное ориентирование, туристский слет).

**12. Участие в республиканских соревнованиях – 8 часов.**

Изучение положений и условий республиканских соревнований, подготовка снаряжения и участие в республиканских соревнованиях школьников по технике лыжного и пешеходного туризма, спортивному ориентированию и ориентированию на лыжах.

**13. Общефизическая подготовка – 14 часов.**

Бег, ходьба, прыжки, подвижные игры, ходьба на лыжах. Упражнения на перекладине и на брусьях. Игра в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам.

**14. Психологическая подготовка – 8 часов.**

Переправа по качающемуся бревну. Прохождение этапа или части дистанции на «сломанных» лыжах, с «утерянным» снаряжением, с выбыванием из команды лидера, сменой капитана после старта.

**15. Судейство туристских соревнований – 2 часа.**

Состав судейской коллегии и их функциональные обязанности, Главная судейская коллегия и проводящая организация. Судьи этапов. Работа мандатной комиссии. Судейство районных соревнований.

**16. Туристский вечер – 3 часа.**

Объявление. Программа вечера. Подготовка зала и выступающих. Организация выставок фотографий на туристскую тематику и туристского снаряжения. Чествование лучших туристов и их награждение, демонстрация слайдов.

**17. Походная документация – 2 часа.**

Заполнение маршрутного листа, вычерчивание (копирование) схемы маршрута. Изучение маршрута. Контрольные сроки. Отчеты о походах.

**18. Учебно-тренировочный поход – 6 часов.**

Распределение обязанностей. Подготовка снаряжения и продуктов питания. 2-х дневный пеший поход. 2-х дневный лыжный поход.

#### **4. Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы**

Материально-техническое обеспечение: страховочная система «Поясная-Люкс», страховочная система «Высота 001» грудная, Жумар «Венто», карабин «Классический автомат», восьмерка рогатая дюраль, туристские веревки.

Для реализации программы имеется:

- необходимая научно-методическая литература,
- альбомы, цветная бумага, ватман, краски, фломастеры, клей;

**Методическое обеспечение программы.**

Эффективность процесса обучения зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной нагрузки соответственно возраста и индивидуальных особенностей обучающихся. Техника и тактика спортивного туризма тесно связана с физической подготовкой, с практикой ориентирования, умениями быстро принять правильное решение и вовремя оказать медицинскую помощь. Поэтому наряду с занятиями в классном помещении необходимо проводить практические и теоретические занятия в спортзале и на местности. При проведении занятий педагог, как правило, пользуется методами рассказа, показа, объяснения и практического опробования во время практических занятий по освоению техники, преодолению различного рода препятствий, передвижению по пересеченной местности. Юные туристы получают начальные знания по ориентированию на местности, изображению местности на плане, об основных условиях топографических знаков, усваивают сведения о способах ориентирования плана, схемы местности по местным ориентирам, узнают об ориентировке по солнцу и звездам. Ребята знакомятся с компасом, основами ориентировки по нему и по сторонам света, учатся определять местонахождение севера, а затем по северу определять юг, восток, запад. Ребятам дают понятие азимута и способ определения «обратного азимута». Большое внимание на занятиях обращается на ознакомление ребят с правилами поведения в лесу, в различных зонах, на знание ими лекарственных растений и ядовитых растений. Особое значение воспитания ребят в походах, в сложных условиях туристского быта заключается в том, что они получают навык общения с незнакомыми людьми, приобретают организационные способности, учатся принимать самостоятельные решения в экстремальных условиях. Важной частью подготовки ребят является участие в ежегодном районном туристском слете, в различных соревнованиях и мероприятиях. По окончании срока обучения ребята должны знать: -понятия о личном и групповом снаряжении для пеших и лыжных

## **5. Список рекомендуемой литературы:**

- 1.Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. – М.: Физкультура и спорт.1987.-144с., ил.- (Туризм для всех) Спортивный туризм/
2. Методическое пособие.- Казань: КГПУ, 2003.-36с.
- 3.Лыжный спорт: Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов – М.: Физическая культура, 2005. – 320 с.
- 4.Основы тренировки в спортивно-оздоровительном туризме. Курс лекций по дисциплине: Учебное пособие/Сиб.. федер. ун-т (Сост.С.В.Соболев).-Красноярск: ИПК СФУ, 2008.-106с.
- 5.Курилова В.И., Сериеев Б.В. Справочник для начинающего туриста.-Одесса: Маяк, 1990 - 184с.

**Календарный учебный график  
на 2020-2021 уч.год  
1 год обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата проведения занятия</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Форма контроля</b>
1.	Вводное занятие. Спортивный туризм	2	2.09	Лекция	
2.	Меры безопасности на занятиях	2	7.09	Лекция	Опрос
3.	Преодоление препятствий (этапов)	2 2	9.09 14.09		
4.	Участие в туристском слете учащихся района, посвященном Всемирному дню туризма	2 2	16.09 21.09	Лекция практика	
5.	Ориентирование на местности	2	23.09	Лекция практика	
6.	Прохождение связок этапов и дистанций	2 2	28.09 30.09	Лекция практика	Прохождение дистанции
7.	Страховочное и специальное снаряжение	2	5.10	Лекция практика	
8.	Обеспечение страховки и само страховки	2	7.10	Лекция практика	
9.	Узлы, применяемые в туризме	2	12.10	Лекция практика	
10.	Туристские тренажеры	2	14.10	Лекция практика	
11.	Ориентирование на местности	2	19.10	Лекция практика	Опрос
12.	Преодоление препятствий (этапов)	2	21.10	Лекция практика	
13.	Правила туристских соревнований	2	26.10	Лекция практика	
14.	Общефизическая подготовка	2	28.10	Лекция практика	
15.	Прохождение связок этапов и дистанций	2	2.11	Лекция практика	Прохождение дистанции
14.	Общефизическая подготовка	2	9.11	Лекция практика	
15.	Прохождение связок этапов и дистанций	2	11.11	практика	Прохождение дистанции
16.	Особенности соревнований по ТМ	2	16.11	Лекция практика	
17.	Правила туристских соревнований	2	18.11	Лекция практика	
18.	Преодоление препятствий (этапов)	2	23.11	Лекция практика	Прохождение дистанции
19.	Общефизическая подготовка	2	25.11	Лекция практика	
20.	Прохождение связок этапов и дистанций	2 2	30.11 2.12	Лекция практика	

		2	7.12		
21.	Устройство компаса и работа с ним	2	9.12	Лекция практика	Опрос
22.	Учебно-тренировочный поход	2	14.12	Лекция практика	
23.	Узлы, применяемые в туризме	2	16.12	Лекция практика	Опрос
24.	Преодоление препятствий (этапов)	2	21.12	практика	
25.	Прохождение связок этапов и дистанций	2	23.12	практика	Прохождение дистанции
26.	Общефизическая подготовка	2 2	28.12 30.12	практика	
27.	Преодоление препятствий (этапов)	2	11.01	практика	
28.	Прохождение связок этапов и дистанций	2	13.01	практика	
29.	Карты и их условные знаки	2	18.01	лекция	Опрос
30.	Прохождение связок этапов и дистанций	2	20.01	практика	Прохождение дистанции
31.	Учебно-тренировочный поход	2	25.01	практика	
32.	Преодоление препятствий (этапов)	2	27.01	практика	
33.	Прохождение связок этапов и дистанций	2	1.02	практика	Прохождение дистанции
34.	Карты и их условные знаки	2	3.02	лекция	
35.	Общефизическая подготовка	2 2 2	8.02 10.02 15.02	практика	
36.	Правила туристских соревнований	2	17.02	лекция	
37.	Преодоление препятствий (этапов)	2	22.02	практика	Прохождение дистанции
38.	Общефизическая подготовка	2 2	24.02 1.03	практика	
39.	Прохождение связок этапов и дистанций	2 2 2 2	3.03 10.03 15.03 17.03	практика	
37.	Преодоление препятствий (этапов)	2	22.03	практика	
38.	Общефизическая подготовка	2 2	24.03 29.03	практика	
39.	Прохождение связок этапов и дистанций	2 2 2	31.03 5.04 7.04	практика	Прохождение дистанции
40.	Преодоление препятствий (этапов)	2	12.04	практика	
41.	Общефизическая подготовка	2 2	14.04 19.04	практика	

42.	Прохождение связок этапов и дистанций	2 2 2	21.04 26.04 28.04	практика	Прохождение дистанции
43.	Туристский вечер	2	5.05	практика	
44.	Костры и костровое оборудование	2	10.05	лекция	Опрос
45.	Организация бивака	2	12.05	практика	
46.	Транспортировка пострадавших	2	17.05	практика	
47.	Преодоление препятствий (этапов)	2	19.05	практика	
48.	Прохождение связок этапов и дистанций	2	24.05	практика	
49.	Туристический слет учащихся района «Здравствуй, лето!»	2	26.05	практика	
	Итого часов	<b>144</b>			