

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Школа №2 им. Ю. А. Гагарина».**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

# **"Начальная туристская подготовка"**

Направленность: туристско-краеведческая  
Уровень программы: ознакомительный  
Срок реализации программы 1 год  
Возраст обучающихся 6-9 лет  
Вид программы: модифицированная

Составитель: Гуд Анна Васильевна  
Педагог дополнительного образования МБОУ «Школа №2 им. Ю. А. Гагарина».

г. Дивногорск, 2024 г.

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет туристско-краеведческую направленность. Она относится к тем видам деятельности, воспитательный потенциал которых практически неисчерпаем. Почти все проблемы, связанные с воспитанием, можно решать средствами спорта и туризма.

### **Новизна программы:**

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа носит ознакомительный характер сразу по трём спортивным направлениям: спортивный туризм, спортивное ориентирование, краеведение.

Программа основана на разнообразии форм спортивной, туристской деятельности и способствует развитию ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, пропагандирует здоровый образ жизни, воспитывает интерес к активным видам деятельности, развивает культурные ценности, воспитывает патриота своей Родины.

### **Актуальность программы:**

Туризм является важной формой гуманистического, патриотического воспитания, способствует оздоровлению и физическому развитию детей и подростков. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность, за общее дело; учит бережному отношению к природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества, формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности учащихся. Находясь среди природы, постигая какие-то ее тайны, у детей развивается чувство ответственности за ее состояние, понимание необходимости бережного отношения ко всем видам и формам живой и неживой природы, возникает потребность быть активным ее защитником.

### **Педагогическая целесообразность**

Растущая отчужденность между людьми вызывает необходимость использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений. Туризм сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения. Они учатся жить и работать в коллективе, самостоятельно решать возникающие проблемы. Учатся проявлять инициативу и, что гораздо труднее, подчинять свои интересы интересам коллектива.

### **Отличительная особенность:**

В ходе обучения по данной программе обучающиеся знакомятся с двумя направлениями спортивного туризма (маршруты и дистанции), со спортивным ориентированием и краеведением. Обучение осуществляется по принципу теория - практика, то есть все теоретические знания участники программы закрепляют на практике.

Теоретические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов. Практические занятия составляют большую часть программы. Делается упор на воспитание у обучающихся умений и навыков самостоятельного принятия решений, Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований. Для проведения теоретических и практических занятий привлекаются эксперты: опытные судьи, инструктора, спасатели, спортсмены. Большая часть программы построена на двигательной деятельности (соревнования, походы, практические занятия и тренировки на местности и специализированном зале, игры и физические упражнения и т.п.).

Программа «Начальная туристская подготовка» ориентирована на детей категории: младшие школьники 1-4 классы и нацелена на обучение первоначальным туристским навыкам, ОФП младших школьников и воспитание у них самостоятельности.

**Цель программы** - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни через вовлечение в практическую туристическую деятельность младших школьников и воспитание всесторонне развитой коммуникативной личности

### **Задачи:**

#### *Образовательные:*

- формирование интереса к систематическим занятиям туризмом;
- обучение основам туристской техники, приемам ориентирования, жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;

- обеспечение безопасности туристских походов и соревнований;

*Развивающие:*

- развитие творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно значимых целей.

- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;

- развитие потребности в разумном досуге и здоровом образе жизни, укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию воспитанников;

*Воспитывающие:*

- создание условий для социального самоопределения, творческой самореализации личности;

- формирование бережного отношения к природе.

- овладение навыками общения и взаимодействия в группе, формирование коммуникативной культуры личности;

- воспитание морально-волевых качеств, таких как самостоятельность, инициативность, дисциплинированность, самоотверженность, принципиальность для преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных условиях.

Программа рассчитана на обучающихся 7-9 лет, различных социальных групп, с различными антропологическими особенностями и особенностями поведения. Возрастные особенности детей этого возраста таковы:

Ребенок этого возраста очень активен. Любит приключения, физические упражнения, игры. Ребенку нравится исследовать все, что незнакомо. Ребенок начинает быть самостоятельным. Приспосабливается к обществу вне семейного круга. Ребенок ищет героев, выбирая тех людей, которых он видит, о которых читает, восхищается теми, кто делает то, что он хотел бы сделать. Желает понравиться выбранным им авторитетам. Все это делает программу привлекательной для ребенка этого возраста.

Взрослым надо поддерживать природное любопытство учащихся и желание все испытать самим, неумную физическую энергию и страсть к приключениям и романтике, стремление к независимости, самостоятельности, потребности проявить себя среди других.

**Форма организации обучения:** очная.

**Объем и сроки реализации:** программа рассчитана на 108 часов (3 часа в неделю).

**Особенности организации образовательного процесса:**

Предусмотрены следующие формы проведения занятий: практическая работа, экскурсии, самостоятельная работа и групповая работа, тренировка, лекция, беседа, конкурсы, соревнования, поход.

**Планируемые результаты:**

Итогом реализации программы станут следующие результаты:

*Предметные результаты:*

- формирование основных представлений о спортивном туризме (маршрут и дистанция), спортивном ориентировании;

- овладение основами туристской техники.

- овладение навыками подготовки к одно - двухдневному походу: одеться по погоде, правильно уложить рюкзак, подготовить продукты и снаряжение, организовать привал, бивак;

- овладение первичными навыками ориентирования на местности;

- формирование навыков оказания оказания первой помощи;

*Личностные:*

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, физическое и психическое оздоровление, посредством участия в туристско-спортивных занятиях и мероприятиях;

- умение принимать во внимание мнение товарища по команде, вырабатывать коллективное решение, через введение системы сменных должностей в группах, работу в команде;

- умение владеть собой в трудных ситуациях, принимать правильные решения, оценивать свои и чужие поступки;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, через бережное отношение к природе в походах и занятиях на местности.

- воспитание патриотизма и верности своей Родине;

*Метапредметные результаты:*

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи образовательной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать образовательные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

*Универсальные учебные действия, формируемые в ходе программы:*

- вырабатывать в себе личностные качества, необходимые для занятий представленными видами спорта (внимательность, терпение, сотрудничество со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций);

- изучать и развивать возможности своего организма;

- работать со снаряжением, выполнять отдельные технические приемы представленных видов спорта;

- слушать и слышать друг друга и педагога, уметь работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов;

- адекватно оценивать свои возможности, осознавать необходимость самосовершенствования;

- определять последовательность промежуточных целей и задач с учетом конечного результата.

**II. ПРОГРАММА**  
**Учебный план**

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ГАГАРИНЦЫ»

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	
		1 год обучения	...
1.	<i>Основы туристско-спортивной подготовки</i>	7	
2.	<i>Спортивное ориентирование на местности</i>	7	
3.	<i>Организация туристского быта в полевых условиях</i>	7	
4.	<i>Краеведение</i>	10	
5.	<i>Основы медицинских знаний</i>	7	
6.	<i>Обеспечение безопасности</i>	7	
7.	<i>Спортивный туризм - дистанции</i>	10	
8.	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	13	
9.	<i>Зачетные мероприятия</i>	Вне сетки часов	
	<b>Итого</b>	<b>108</b>	

**Учебно-тематический план**

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
<b>1. Основы туристско-спортивной подготовки</b>				
1.1	Вводное занятие	1	1	-
1.2	Туризм и его значение в духовном и физическом развитии	1	1	-
1.3	Кодекс туриста	2	1	1
<b>Итого:</b>		<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
<b>2. Спортивное ориентирование на местности</b>				
2.1	Карты для туризма и спорта	2	1	1
2.2	Условные знаки карт	2	1	1
2.3	Работа с компасом. Азимут.	2	1	1
2.4	Виды ориентирования на местности	3	1	2
<b>Итого:</b>		<b>9</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>3. Организация туристского быта в полевых условиях</b>				
3.1	Организация туристского быта	2	1	1
3.2	Снаряжение групповое и личное	2	1	1
3.3	Питание в походах	2	1	1
<b>Итого:</b>		<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>4. Краеведение</b>				
4.1	Легенды и были родного края	2	1	1
4.2	Туризм и краеведение	1	-	1
4.3	Экскурсионные объекты родного края, музеи	1	-	1
4.4	Охрана окружающей среды туристами	3	1	2
<b>Итого:</b>		<b>7</b>	<b>2</b>	<b>5</b>
<b>5. Основы медицинских знаний</b>				
5.1	Личная гигиена туристов	2	1	1
5.2	Основы медицинских знаний	2	1	1
5.3	Врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1
<b>Итого:</b>		<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>6. Обеспечение безопасности</b>				
6.1	Правила безопасности в походах и на экскурсиях	2	1	1
6.2	Правила безопасности при занятиях спортом	2	1	1
6.3	Действия в аварийной ситуации	2	-	2
6.4	Правила поведения в общественных, зрелищных местах, на улице и на транспорте	1	1	-
<b>Итого:</b>		<b>7</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>7. Спортивный туризм – дистанции</b>				
7.1	Этапы пешей дистанции 1-го класса	2	1	1
7.2	Тактико-техническая тренировка туристов	2	1	1
7.3	Организация страховки и самостраховки	2	1	1
<b>Итого:</b>		<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>8. Спортивный туризм – маршрут</b>				
8.1	Подготовка к походу	3	1	2
8.2	Движение по маршруту	2	-	2
8.3	Техника и тактика в походах	2	1	1
<b>Итого:</b>		<b>7</b>	<b>2</b>	<b>5</b>
<b>9. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
9.1	Общая физическая подготовка	8	-	8
9.2	Специальная физическая подготовка	12	-	12
<b>Итого:</b>		<b>20</b>	<b>-</b>	<b>20</b>
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	<b>23</b>	<b>49</b>

**Содержание программы**

## **1. Основы туристско-спортивной подготовки**

### **1.1. Туризм и его значение в духовном и физическом развитии**

Историческая справка. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный и т.д. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный, познавательный, внутренний и зарубежный туризм. Оздоровительный туризм.

Физические качества туриста: ловкость, выносливость, сила, быстрота.

### **1.2. Нормативные документы по спортивному туризму**

Нормативы на значки «Юный турист России» и «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму (дисциплины «маршруты» и «дистанция»).

### **1.3. Кодекс туриста**

Что такое кодекс туриста. Что нужно знать и уметь, прежде чем отправляться в путешествие.

*Практические занятия.* Изучаем и выполняем правила поведения в природе

## **2. Туристская топография и ориентирование на местности**

### **2.1. Карты для туризма и спорта**

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и оформление. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографической и спортивной картах.

*Практическое занятие:* Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. «Путешествие» по карте. Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Ориентирование на спортивной карте прилегающей территории.

### **2.2. Условные знаки карт**

Топографические условные знаки. Условные знаки ориентирования.

*Практическое занятие.* Изображение героев мультфильмов, с помощью условных знаков. Игра «Мозаика».

### **2.3. Работа с компасом. Азимут**

Компас. Устройство компаса. Правила обращения с компасом.

Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

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

*Практические занятия.* 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.

### **2.4. Виды ориентирования на местности**

История возникновения и развития спортивного ориентирования в мире, России и Красноярском крае. Значение ориентирования, тенденции и перспективы развития спортивного ориентирования. Особенности и виды спортивного ориентирования.

*Практическое занятие.* Чтение простейшей схемы местности, движение по схеме от объекта к объекту. Нанесение безопасного маршрута на схеме «дом-школа»

## **3. Организация туристского быта в полевых условиях**

### **3.1. Организация туристского быта**

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). Установка палаток. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

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

### **3.2. Снаряжение групповое и личное**

Знакомство с туристским снаряжением: личным (Страховочная система, каска, самостраховка) и групповым (верёвки, карабины). Основные требования к снаряжению. Уход за снаряжением и его хранение.

*Практические занятия.* Подгонка снаряжения и приемы его использования.

### **3.3. Питание в походах**

Варианты организации питания в однодневном походе: с перекусом (бутерброды) и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов в рюкзаки.

Питьевой режим на маршруте спортивного похода.

*Практические занятия.* Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Фасовка и упаковка продуктов.

### **3.7. Общественно полезная работа в походе**

Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников природы, истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

*Практические занятия.* Проведение различных краеведческих наблюдений. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

## **4. Краеведение**

### **4.1. Легенды и были родного края**

Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знаменитные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

*Практические занятия.* Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям своего населенного пункта, посещение музеев, экскурсионных объектов.

### **4.2. Туризм и краеведение**

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали.

*Практические занятия.* Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

### **4.3. Экскурсионные объекты родного края, музеи**

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края (краеведческие и мемориальные, народные и школьные).

*Практические занятия.* Экскурсия в краеведческий музей

### **4.4. Охрана окружающей среды туристами**

Туризм и охрана окружающей среды. Экологическая работа туристов в походе. Охрана окружающей среды на поляне туристских соревнований. Утилизация бытового мусора, пищевых отходов в походе.

*Практические занятия.* Утилизация бытового мусора на привалах, биваках в учебно-тренировочных походах.

## **5. Основы медико-санитарной подготовки**

### **5.1. Личная гигиена туристов**

Режим дня при занятии спортом и туризмом. Гигиена труда и физических упражнений. Личная гигиена: утренний и вечерний туалет, прием душа после занятий физическими упражнениями. Режим питания.

*Практические занятия.* Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.

### **5.2. Основы медицинских знаний**

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Основные приемы оказания первой помощи. Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный

удар, ожоги. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Приемы транспортировки пострадавшего. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь.

*Практические занятия.* Формирование походной медицинской аптечки. Приготовление напитков из лечебных (тонизирующих) трав и растений. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

### **5.3. Врачебный контроль и самоконтроль**

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

*Практические занятия* Прохождение врачебного контроля

## **6. Обеспечение безопасности**

### **6.1. Правила безопасности в походах и на экскурсиях**

Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме. Правила поведения туристов. Правила обращения с огнем, легковоспламеняющимися жидкостями и предметами. Безопасность при выборе места ночлега в походе.

*Практические занятия.* Формирование навыков обращения с колюще-режущими предметами, легковоспламеняющимися предметами и жидкостями. Соблюдение правил разведения костров.

### **6.2. Правила безопасности при занятиях спортом**

Проверка снаряжения. Соблюдение требований безопасности при выполнении различных видов физических упражнений. Требования безопасности при использовании различных спортивных снарядов, туристского снаряжения. Требования безопасности при тренировках и занятиях на местности.

*Практические занятия.* Назначение и использование снарядов, тренажеров и снаряжения в тренировочном процессе. Ознакомление с правилами соблюдения безопасности на технических этапах, этапах ориентирования, при работе в опасных местах.

### **6.3. Действия в аварийной ситуации туриста**

Действия туриста в аварийной ситуации. Порядок действий при травме, природно-климатических катаклизмах, обнаружении терпящих бедствие и пр. Действия в случае объявления угрозы пожара, наводнения.

*Практические занятия.* Действия команды, туристской группы при объявлении угрозы пожара или наводнения.

### **6.4. Правила поведения в общественных, зрелищных местах, на улице и на транспорте**

Правила поведения при посещении культурно-зрелищных учреждений, музеев, стадионов, спортивных сооружений, плавательных бассейнов. Правила посадки и высадки из общественного транспорта с рюкзаками, лыжами. Правила взаимно вежливого поведения и общения в городском и пригородном транспорте. Правила дорожного движения для пешеходов. Места перехода улиц, транспортных магистралей (авто и железных дорог).

*Практические занятия.* Соблюдение правил поведения в музее, на экскурсии, в бассейне, и пр. Игр-тренинг «Правила хорошего тона» (в общественном транспорте, музее, кинотеатре).

## **7. Спортивный туризм - дистанции**

### **7.1. Технические этапы пешей дистанции 1-го класса**

Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа» и др. Технические этапы дистанций 1-го класса: характеристика и параметры препятствий (этапов), и способы их преодоления (прохождения). Типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении (работе) на технических этапах. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

*Практические занятия.* Учебно-тренировочные соревнования, тренировки для отработки отдельных умений и навыков:

подъем, траверс и спуск по склонам (склоны до 30 м, длина отдельных участков подъема, траверса и спуска - 20 м);

переправа по бревну с судейскими перилами (глубина водотока 0,4 м, скорость течения 0,5 м/с, ширина водотока 5-10 м, расстояние между опорами до 15 м);  
переправа по параллельным перилам;  
переправа по навесной переправе;  
переправа через овраг маятником с самостраховкой;  
преодоление болота с укладкой жердей (длина этапа до 20 м);  
преодоление болота по кочкам.

## **7.2. Тактико-техническая тренировка туристов**

Основные виды природных препятствий пешего похода, способы их преодоления. Узлы, применяемые в практике спортивного туризма. Их назначение, свойства и применение.

Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью.

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го класса по технике пешеходного туризма, контрольного туристского маршрута. Тактика личного прохождения (преодоления) различных этапов. Тактика работы на технических этапах в связке. Взаимодействие команды на дистанции, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе.

*Практические занятия.* Прохождение различных технических этапов. Использование простейших узлов, их назначение, техника вязания. Работа с карабинами (отстежка, пристежка, перестежка). Действия спортсмена на старте и финише.

## **7.3. Организация страховки и самостраховки**

Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка и беседка), требования безопасности, индивидуальная регулировка и уход. Блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним. Прусик для самостраховки на вертикальных перилах.

Безопасность при организации страховки, самостраховки. «Точка», «станция» для страховки. Организация страховки в опасной и безопасной зоне. Страховка первого участника при преодолении водной преграды, оврага, движении по тонкому льду, переправе по бревну.

*Практические занятия.* Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Игры со страховкой и самостраховкой. Маркировка веревки. Организация и осуществление страховки при работе на различных технических этапах. Отработка навыка постановки на самостраховку.

## **8. Спортивный туризм - маршрут**

### **8.1. Подготовка к походу**

Определение цели и района похода, выбор маршрута. Распределение обязанностей в группе. Составление плана похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Меры безопасности на маршруте.

*Практические занятия.* Распределение должностей в группе. Разработка и утверждение маршрута. Подготовка личного и общественного снаряжения. Составление меню и списка продуктов для туристского похода, фасовка и упаковка продуктов. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

### **8.2. Движение по маршруту**

Порядок движения группы на маршруте. Режим движения. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

*Практические занятия.* Прохождение выбранного маршрута. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

### **8.3. Техника и тактика в некатегорийных походах**

Основные виды природных препятствий пешего похода, способы их преодоления. Организация и техника движения в походе (в районах с различными природными условиями). Порядок движения группы на маршруте, движение по пересеченной местности. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий, страховка и работа с веревкой.

*Практические занятия.* Техника и тактика преодоления естественных препятствий в туристском походе: передвижение по осыпным склонам, скалам, снегу и льду, преодоление водных преград.

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

### **9.1. Общая физическая подготовка**

*Лёгкая атлетика.* Бег на 30 м, 60 м, 200 м; бег на длинные дистанции (девочки – 1000 м, мальчики – 1500 м); бег по пересечённой местности 1,5-2 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

*Подвижные и спортивные игры.* Футбол, квадрат, пионербол, эстафеты.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения на снарядах: низкая перекладина, гимнастическая стенка; опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперёд, назад, в стороны, в группировке, перекувырки, стойка на лопатках, мост.

*Скалолазание.* Зацепки и их использование; самостраховка при занятиях на скалодроме; индивидуальное лазание по скальным стенкам.

### **9.2. Специальная физическая подготовка**

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

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Привыкание к нагрузкам (выносливость): постепенность, систематичность, использование для этого разнообразных средств и упражнений.

*Практические занятия.* Упражнения на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

## **10. Зачетные мероприятия**

### **10.1. Зачетные соревнования по туристскому многоборью**

Участие в соревнованиях по туристскому многоборью городского масштаба на дистанциях 1-го класса. Участие в соревнованиях на дистанциях зимних и летних туристских слетов учащихся.

### **10.2. Зачетная экспедиция (поход)**

Поход 1-2-й степени сложности по родному краю.

### III. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

№	Наименование	Количество
1	Специализированный спортивно – туристский зал	1 шт.
2	Полигон для занятий спортивным туризмом на местности	1 шт.
3	Полигон для спортивного ориентирования	1 шт.
4	Учебный кабинет	1
5	Электронные карты для занятий спортивным ориентированием	6 шт.
6	Скалодром	2 шт.
<b>Специальное туристское снаряжение</b>		
1	Веревка основная	- м
2	Веревка вспомогательная	- м
3	Система страховочная (грудная обвязка, беседка)	- шт.
4	Карабины с автоматически закручивающейся муфтой	- шт.
5	Устройство для спуска по вертикальным веревкам «восьмерка»	- шт.
6	Зажим для подъема по вертикальным веревкам « Жумар»	- шт.
7	Компас жидкостный для ориентирования	1 шт.
8	Планшеты для зимнего ориентирования	- шт.
9	Призмы для спортивного ориентирования	- шт.
10	Секундомер электронный	2 шт.
11	Палатки туристские	- шт.
12	Тент	- шт.
13	Костровое оборудование	1 шт.
14	Котлы варочные	1 шт.
15	Аптечка медицинская	- шт.
15	Ремонтный набор	1 шт.

### IV. АТТЕСТАЦИЯ. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

1. Туристско-спортивная эстафета.
2. Подготовка и проведение соревнований.
3. Разработка и прохождение маршрута похода выходного дня.
4. Квест с элементами ориентирования «Поиск клада».
5. Краеведческая викторина.
6. Итоговое мероприятие «Спорт-микс маршрут». Примерный перечень этапов (дистанция нанесена на спортивную карту): параллельная переправа, маятниковая переправа, переправа по бревну, преодоление болота по жердям, подъем и спуск по склону, установка палатки, разведение костра, устройство укрытия от дождя, подача сигналов бедствия, определение съедобных растений.

## V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ (ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ)

Таблица № 1

**Система оценки уровня достижения метапредметных результатов усвоения программы обучающимися**

Критерии оценки	Низкий уровень (не справляется без помощи педагога)	Средний уровень (требуется незначитель- ная помощь педагога)	Высокий уровень (справляется само- стоятельно)
Способность принимать и сохранять цели и задачи образовательной деятельности	1	2	3
Умение планировать, контролировать и оценивать образовательные действия	1	2	3
Определение наиболее эффективных способов достижения результата,	1	2	3
Умение договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности	1	2	3
Осуществление взаимного контроля в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,	1	2	3
Конструктивно разрешать конфликты	1	2	3

Таблица № 2

**Система оценки уровня достижения личностных результатов усвоения программы обучающимися**

Результат	Низкий уровень ( не справляется без помощи педагога)	Средний уровень (требуется незначитель- ная помощь педагога)	Высокий уровень (справляется само- стоятельно)
Умение принимать во внимание мнение товарища по команде, вырабатывать коллективное решение	1	2	3
Умение владеть собой в трудных ситуациях, принимать правильные решения, оценивать свои и чужие поступки	1	2	3
Физическое оздоровление	Результат ОФП остался на прежнем уровне 1 балл	Незначительный прирост результатов ОФП 2 балла	Значительный прирост результатов ОФП 3 балла

Таблица № 3

**Система оценки уровня достижения предметных результатов усвоения программы обучающимися**

Результат	Низкий уровень ( не справляется без помощи педагога)	Средний уровень (требуется незначитель- ная помощь педагога)	Высокий уровень (справляется само- стоятельно)
-умение пользоваться личной страховочной системой;	1	2	3
-умение преодолевать препятствия с помощью наведённых перил;	1	2	3
-умение вязать основные виды узлов и знать их назначение.	1	2	3
уметь подготовиться к одно - двухдневному походу: одеться по погоде, правильно уложить рюкзак, подготовить продукты и снаряжение;	1	2	3
- уметь выбрать место для привала, для бивака,	1	2	3
-ориентироваться в видах костров;	1	2	3
- иметь представление об оказании первой помощи;	1	2	3
-уметь пользоваться компасом;	1	2	3
-умение читать карту;	1	2	3
-умение идти по карте.	1	2	3

**Таблица № 4**  
**Контрольные нормативы по ОФП и СФП**

Возраст (лет)	Физические упражнения															
	Отжима- ние (раз)		Прыжок в длину с места (см)		Пресс за 1 мин. (раз)		Подтяги- вание (раз)		Бег, 30 м (сек.)		Кросс, 1 км (мин., сек.)		Кросс, 2 км (мин., сек.)		Навесная переправа, 15 м (сек.)	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
6	13	7	130	125	30	25	1	8	6,4	6,6	7,00	7,30	-	-		
7	15	9	135	130	33	28	2	9	6,2	6,4	6,20	6,50	-	-	39	40
8	17	11	140	135	35	30	4	11	6,0	6,2	6,00	6,30	-	-	36	38
9	20	12	150	142	39	33	4	13	5,7	6,0	-	-	14,30	16,30	32	35
10	22	13	160	150	42	36	5	15	5,4	5,6	-	-	13,00	15,00	29	32

## VI. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ:

### Литература для педагогов и учащихся

1. *Алешин М.Н.* Карта в спортивном ориентировании. – М.: Просвещение, 1989.
2. *Астапенко П. Д.* Вопросы о погоде. – Л.: Гидрометеиздат, 1982.
3. *Барышева Ю.А.* Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997.
4. *Буланова Н. А.* Как пойти в поход? – Дубна: ЦДЮТиЭВ, 2000.
5. *Волович В. Г.* Академия выживания. – М.: Толк, 1995.
6. *Григорьев Д.В.* Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя – 3-е изд. – М.: Просвещение 2013.
7. *Константинов Ю.С.* Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002
8. *Маслов А.Г.* Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». Методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
9. *Сам себе доктор:* Семейная энциклопедия: (Как оказать первую медицинскую помощь в различных условиях до прибытия врача) / Авт.-сост., предисл. и предмет, указ. Г. А. Шершень. – Минск: Беларусь, 1993.
10. *Сборник « Кодекс туриста»*
11. *Сборник* нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи / Сост. Ю.С.Константинов, С.В.Усков. – М.: ФЦДЮТиК, 2006.
12. *Скрягин Л. Н.* Морские узлы. – М.: Транспорт, 1994.
13. *Следы на снегу* / Сост. Н. В. Сетый. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1993.
14. *Степанов П.В.* Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. – М.: Просвещение, 2011.
15. *Федотов Ю. Н., Востоков И. Н.* Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Под общ. ред. Ю. Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2002.
16. *Шальков Ю. Л.* Здоровье туриста. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
17. *Шимановский В. Ф., Ганопольский В. И.* Питание в туристском походе. – М.: Профиздат, 1986.
18. *Штюрмер Ю. А.* Справочник туриста, 2 – е изд.-е с изм- ми и доп- ми, М – Профиздат
19. *Энциклопедия туриста* / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая российская энциклопедия, 1993.

### Рекомендуемые электронные ресурсы

1. Центр туризма и краеведения <http://www.krstur.ru/>
2. Красноярская краевая федерация спортивного туризма <http://kfst24.ru/>
3. Свободный туризм <http://poxod.ru/>
4. Государственный природный заповедник «Столбы» <http://zapovednik-stolby.ru/>
5. Красноярская региональная краевая федерация спортивного ориентирования <http://www.kfso.ru/>
6. Красноярский краевой краеведческий музей <http://www.kkkm.ru/>
7. Крайспорт - Спортивная жизнь Красноярского края <http://www.kraysport.ru/>
8. Выживание Туризм Лайфхак <https://vk.com/russiansurvivalnews>
9. Спортивный туризм и не только [https://vk.com/guru\\_st](https://vk.com/guru_st)
10. Красноярский Хайкинг <https://vk.com/krashiking>
11. Центр путешественников <http://www.krascp.ru/ru/>