

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г.
МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ

Принята с изменениями и дополнениями
на заседании педагогического совета
от «31» августа 2022 г.
Протокол № 1



Утверждаю
Директор МБУ ДО ЦДОД
А.Н. Сильченко
«31» августа 2022 г.
Приказ № 58-од

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Туристско-краеведческой направленности

«Восьмерка»

Уровень программы: базовый

Возрастная категория: от 13 до 18 лет

Состав группы: 15

Срок реализации: 4 год(а)

ID-номер программы в Навигаторе: 70

Автор-составитель:
Базильский Кирилл Владимирович,
Педагог дополнительного
образования

г. Минеральные Воды
2022 год

Пояснительная записка

Объективные процессы в современном обществе негативно влияют на возможности подростков в реализации ряда важнейших потребностей личности, как-то: полноценное общение с природой, социализация в автономной разностатусной группе, практически обоснованное применение сложных знаний, обоснованный риск, ощущение важности и сложности выполняемого дела. Быстрое и безопасное перемещение из одного пункта в другой, обустройство лагеря, разведение огня, - все это важнейшие архетипы в подсознании человека, и у подростков они могут выражаться особенно сильно. Данная программа разработана с целью решить вышеописанную проблему, и использовать возможности туристского направления работы для эффективной мотивации и воспитания подростков. Материал программы подобран таким образом, что бы максимально использовать мотивирующее влияние занятий туризмом, привлечь детей к активным занятиям, которые помогут им реализовать глубинные потребности в риске, путешествиях, преодолении препятствий. Программа составлена на основе опыта работы автора в туристско-спортивном и краеведческом направлениях. За основу были взяты программы «Спортивный туризм и туристское многоборье» авторства В.О. Троценко, «Юные судьи соревнований по спортивному туризму» (автор Базильский К.В.), «Юные инструктора туризма» (автор А.Г Маслов), юные судьи туристских соревнований (автор Ю.С. Константинов). Программа адаптирована к календарям соревнований федерации спортивного ориентирования и спортивного (пешеходного) туризма Ставропольского края, для полной интеграции объединения в деятельность данных организаций, удобного распределения тем в соответствии со сменой сезонов и стартов по туризму и ориентированию. Подбор тем осуществлен из соображений целесообразности, главная задача такого набора тем – подготовить детей к участию в соревнованиях по спортивному туризму вплоть до третьего класса сложности, в соревнованиях по ориентированию на сложном рельефе и спортивным походам вплоть до походов второй категории.

Программа адаптирована для применения в виде двух часовых и одного пятнадцатиминутного занятия в неделю. Специфика допускает занятия в разных формах, но обязательны практические занятия на местности (не менее 60% от общего количества практических занятий).

Программа рассчитана на детей 6-9 класса. Срок реализации программы четыре года.

Ценность дополнительного образования детей состоит в том, что оно усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует практическому приложению знаний и навыков, полученных в школе, стимулирует познавательную мотивацию обучающихся, процессы их личностного саморазвития. Спортивно туристский профиль дополнительного образования открывает широкие возможности для развития патриотизма, профориентации, подготовки к службе вооруженных силах. Огромное значение для подростков имеет эмпирическое познание природы Родного края.

Цель и задачи программы

Цель программы:

Формирование базовых компетенций туриста-спортсмена и ориентировщика и навыков здорового образа жизни, развитие функциональных способностей организма методами спортивного туризма и ориентирования, воспитание любви к Родному краю, устойчивого интереса к занятиям спортом, бережного отношения к природе.

Задачи программы:

- 1) общее знакомство с видами спорта спортивный туризм, ориентирование;
- 2) формирование компетенций необходимых для занятий спортивным туризмом на уровне спортсмена-разрядника;
- 3) развитие устойчивого интереса к занятиям спортом
- 4) формирование навыков здорового образа жизни
- 5) развитие компетенций безопасного занятия туризмом
- 6) формирование умений оказывать доврачебную помощь, производить транспортировку пострадавшего;
- 7) общее знакомство с природой Минераловодского городского округа и Ставрополья;
- 8) формирование навыков самостоятельной подготовки к многодневным походам и восхождениям;
- 9) развитие компетенций работы с документами, необходимыми для занятий спортивным туризмом.
- 10) формирование основ российской гражданской идентичности;
- 11) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир;
- 12) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 13) развитие навыков сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 14) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Содержание курса:

1. Вводное занятие. 4 часа.

Знакомство с программой, целями и задачами кружка. Значение туризма и спортивного ориентирования в пропаганде активного и здорового образа жизни. Спортивный туризм и ориентирование как виды спорта. История спортивного туризма и ориентирования в России и Ставрополье.

2. Организация, подготовка и проведение походов. 52 часа.

Теоретические занятия. Общие понятия о спортивных походах. Состав ремонтного набора и аптечки. Питание в походе (нормы закладки продуктов на одного человека). Распределение обязанностей по построению, движению, созданию бивака и приготовлению пищи. Возможные опасности при движении, пересечении дорог, непредсказуемые погодные условия, ядовитые насекомые, пресмыкающиеся и растения. Удобная одежда и обувь в походе. Правила разведения костра и приспособления для приготовления пищи. Экологическая культура в пути и на месте стоянки. Взаимовыручка и поддержка товарища по походу. Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Замена обедов перекусами. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ. Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету. Одежда и обувь туриста в дальнем походе, типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки). Предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка). Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток, (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор). Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора и аптечки, обязанности реммастера во время похода и подготовки к нему. Особенности снаряжения для зимнего похода. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки,

фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению.

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Привалы и биваки. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака. Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке.

Место для установки палаток. Использование полиэтиленовых пленок, поролон. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви. Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи. Яма для отбросов. Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта

Практические занятия. Укладка в рюкзак личного снаряжения. Приемы установки палатки в различных условиях. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Упаковка и переноска палаток. Организация бивачных работ. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Сушка и проветривание палаток в пути. Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака. Выбор места для костра. Использование походного примуса. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования.

3. Основы топографии и ориентирования 96 часов

Теоретические занятия. Виды и свойства карт. Масштаб карты (численный, именованный и линейный). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты и умение по ним читать карту. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспорт.

Определение термина «ориентирование». Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде. Приближённые измерения на местности. Походные эталоны: средняя длина шага, размеры подручных средств (лопаты, топоры, спичечные коробки, карандаши и авторучки). Глазомер. Видимый горизонт. Походные дальномёры (расстояние между телеграфными столбами, высота телеграфного столба, средняя высота леса и т.д.) Ориентир по аэрофотоснимкам. Определение сторон горизонта по Солнцу. Ориентирование по Луне. Две Медведицы. Положение Полярной звезды. Ориентирование по местным признакам в лесу и степи. Ориентирование без компаса и карты. Топография и ориентирование. Компас и его устройство. Работа с компасом и картой. Определение по компасу азимута. Движение по азимуту. Использование данных современных космических технологий при ориентировании на местности. Топографические знаки. Топографическая съёмка местности. Чтение карты. Приёмы ориентирования карты. Особенности спортивных карт, их история. Условные знаки и цвета спортивных карт. Программа OCAD. Условные знаки дистанций по ориентированию. Особенности ориентирования на дистанции во время бега. Приёмы нахождения своего места на спортивной карте. Снятие азимутов со спортивных карт. Определение пройденных расстояний на спортивной карте и местности соревнований. Правила чтения карты в условиях соревнований. Работа с компасом на бегу. Использование опорных ориентиров для определения местоположения и расстояний. Приёмы нахождения КП. Тактика движения, способы определения оптимального пути. Ошибки ориентирования, отклонения от направления и их корректировка.

Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов. Работа на школьной площадке с компасом и картой. Нахождение контрольных пунктов по карте и на местности на время. Прохождение учебных дистанций по спортивному ориентированию. Отработка навыков чтения карты на бегу. Прохождение компонентных дистанций по ориентированию. Прохождение дистанций по белой карте с отрезками карты вокруг КП. Определение количества пар шагов в 100 метрах на разной местности. Бег по опорным ориентирам. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

4. Общая физическая подготовка. 96 часов

Теоретические занятия. Основы физической культуры, ее значение в жизни человека. Построение режима дня спортсмена. Понятие о анаэробном барьере, его значение для спортивных результатов. Понятие интервальной тренировки. Легкая атлетика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.

Практические занятия. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Марш броски со снаряжением. Упражнения с собственным весом. Упражнения на турнике, брусьях. Спортивные игры. Подвижные игры на местности.

5. Специальная физическая подготовка. 128 часов.

Теоретические занятия. Особенности физической подготовки альпиниста, верхолаза, туриста-спортсмена, ориентировщика.

Практические занятия. Специальные беговые упражнения на местности. Преодоление естественных препятствий без страховки. Преодоление естественных препятствий с гимнастической страховкой. Развитие выносливости и силы при преодолении естественных и искусственных препятствий. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д. Игры с различными элементами туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

6. Специальная техническая подготовка. 128 часов.

Теоретические занятия. Туристская техника и спортивное ориентирование. Правила по комплексу туристских соревнований. Особенности технической подготовки к различным видам соревнований. Виды и дистанций. Командная и индивидуальная техника, связки.

Практические занятия. Страховка и самостраховка на водных и скальных препятствиях. Гимнастическая страховка. Узлы и их назначение. Вязка узлов. Грудная обвязка и страховочная система. Приёмы обращения с верёвкой. Приемы

работы со страховочным снаряжением. Изучение правил эксплуатации современных страховочных зажимов. Организация и сброс перил. Подъем и спуск спортивным способом. Различные виды переправ и их наведение и сброс. Восстановление перил. Подъем и спуск по вертикальным перилам. Работа в связках по преодолению естественных и искусственных препятствий. Работа в группах по преодолению естественных и искусственных препятствий. Индивидуальная работа по преодолению естественных и искусственных препятствий.

7. Основы медицинских знаний туриста-спортсмена. 32 часа.

Теоретические занятия. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль. Самоконтроль в походе и на экскурсии. Признаки заболеваний и травм. Знание съедобных растений и грибов, умение использовать лекарственные растения на практике. Знание и умение отличать в гербарии, на рисунках, в походе и на экскурсии лекарственные и ядовитые растения родного края. Применение растений в быту и медицине. Знание и умение отличать съедобные грибы от ядовитых..
Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Психологический тренинг участников.

Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего

Раны: симптомы, обработка, остановка кровотечения. Остановка кровотечения из носа, из десны, из уха, из легких, из пищеварительного тракта, внутреннего кровотечения в брюшную полость.

Оказание помощи при поражении молнией, поражении электрическим током (с соблюдением правил безопасности).

Практические занятия. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего. Умение оказать помощь при повреждениях кожи, растяжения мышц, вывихе сустава. Искусственное дыхание. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях. Умение накладывать простейшую повязку на руку и ногу. Умение организовать транспортировку пострадавшего. Основные приемы реанимации. Шок. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция легких): способы «рот в рот» и «рот в нос». Закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации. Отработка умений выживания в экстремальных ситуациях. Освоение современных средств и способов страховки и само страховки в экстремальных условиях. Разработка тактики действия группы в аварийной ситуации.

8. Краеведение. 32 часа.

Теоретические занятия. Туристские возможности Ставропольского края. Особенности природы Ставрополья. Общая географическая характеристика Минераловодского городского округа. Геологическое строение Минераловодского городского округа. Почвы Минераловодского городского округа. Рельеф Минераловодского городского округа. Растительный и животный мир Минераловодского городского округа.

Практические занятия. Наблюдение за природой Минераловодского городского округа и Ставропольского края. Составление описаний природных объектов и комплексов.

9. Туристская документация, правила походов и соревнований. 8 часов.

Теоретические занятия. Знакомство участников с положением о проведении соревнования по спортивному ориентированию и спортивному туризму. Подача заявки на участие в соревнованиях. Виды и особенности походов, требования к маршруту. Степенные и категорийные походы, требования к участникам и руководителям. Знакомство с правилами организации и проведения похода участников и их родителей под роспись с предоставлением справок о состоянии здоровья. Сбор справок о состоянии здоровья участников команды. Составление плана похода. Оформление походных документов и сметы. Подбор картографического материала.

10. Участие в городских, районных, краевых мероприятиях (соревнования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, в рамках движения «Школа безопасности», Краевой слет юных туристов-краеведов Ставрополья, восхождения на вершины Ставрополья приуроченные к дням воинской славы, степенные и категорийные походы.)

Календарно-тематическое планирование:

Год обучения	1 год			2 год			3 год			4 год			ИТОГО
	Всего	Теория	Практика										
1. Вводные занятия	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	4
2. Организация, подготовка и проведение походов	13	5	8	13	5	8	13	5	8	13	5	8	52
3. Основы топографии и ориентирования	24	8	16	24	8	16	24	8	16	24	8	16	96
4. Общая Физическая подготовка	24	4	20	24	4	20	24	4	20	24	4	20	96
5. Специальная физическая подготовка	32	4	28	32	4	28	32	4	28	32	4	28	128
6. Специальная техническая подготовка	32	4	28	32	4	28	32	4	28	32	4	28	128
7. Основы медицинских знаний туриста-спортсмена	8	4	4	8	4	4	8	4	4	8	4	4	32
8. Краеведение	8	6	2	8	6	2	8	6	2	8	6	2	32
9. Туристская документация, правила походов и соревнований	2	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	8
10. Участие в городских, районных, краевых мероприятиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ИТОГО:	144	38	106	576									

Первый год:

№	Тема занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	0	1
1.1	Знакомство с программой, целями и задачами кружка.	1	0	1
2	Организация, подготовка и проведение походов	5	8	13
2.1	Общие понятия о спортивных походах.	1	0	1
2.2	Состав ремонтного набора и аптечки.	1	0	1
2.3	Распределение обязанностей по построению, движению, созданию бивака и приготовлению пищи.	1	0	1
2.4	Возможные опасности при движении, пересечении дорог, непредсказуемые погодные условия, ядовитые насекомые, пресмыкающиеся и растения.	1	0	1
2.5	Удобная одежда и обувь в походе.	1	0	1
2.6	Укладка в рюкзак личного снаряжения.	0	2	2
2.7	Приемы установки палатки в различных условиях.	0	2	2
2.8	Упаковка и переноска палаток.	0	2	2
2.9	Организация бивачных работ.	0	2	2
3	Основы топографии и ориентирования	8	16	24
3.1	Виды и свойства карт.	1	0	1
3.2	Масштаб карты (численный, именованный и линейный).	1	0	1
3.3	Умение определять расстояние на карте. Курвиметр.	1	0	1
3.4	Знание условных знаков спортивной карты и умение по ним читать карту.	1	0	1
3.5	Определение термина «ориентирование». Ориентирование с помощью карты и компаса.	1	0	1
3.6	Знакомство с топографической картой и топографическими знаками.	1	0	1
3.7	Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Измерение направлений (азимутов) на карте.	1	0	1
3.8	Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде.	1	0	1
3.9	Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Ориентирование карты по компасу. Работа на школьной площадке с компасом и картой. Нахождение контрольных пунктов по карте и на местности на время.	0	4	4
3.10	Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка).	0	4	4
3.11	Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.	0	4	4
3.12	Работа на школьной площадке с компасом и картой. Нахождение контрольных пунктов по карте и на местности на время.	0	4	4
4	Общая Физическая подготовка	4	20	24
4.1	Основы физической культуры, ее значение в жизни человека.	1	0	1
4.2	Построение режима дня спортсмена.	1	0	1
4.3	Понятие о анаэробном барьере, его значение для спортивных результатов.	1	0	1
4.4	Понятие интервальной тренировки.	1	0	1
4.5	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности.	0	5	5
4.6	Марш броски со снаряжением.	0	5	5
4.7	Упражнения с собственным весом. Упражнения на турнике, брусьях.	0	5	5

4.8	Спортивные игры. Подвижные игры на местности.	0	5	5
5	Специальная физическая подготовка	4	28	32
5.1	Особенности физической подготовки альпиниста, верхолаза, туриста-спортсмена, ориентировщика.	4	0	4
5.2	Специальные беговые упражнения на местности.	0	5	5
5.3	Преодоление естественных препятствий без страховки.	0	4	4
5.4	Преодоление естественных препятствий с гимнастической страховкой.	0	4	4
5.5	Развитие выносливости и силы при преодолении естественных и искусственных препятствий.	0	5	5
5.6	Движение по ровной и сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы.	0	5	5
5.7	Движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп.	0	5	5
6	Специальная техническая подготовка	4	28	32
6.1	Туристская техника и спортивное ориентирование.	1	0	1
6.2	Правила по комплексу туристских соревнований.	1	0	1
6.3	Особенности технической подготовки к различным видам соревнований.	1	0	1
6.4	Виды и дистанций. Командная и индивидуальная техника, связки.	1	0	1
6.5	Страховка и самостраховка на водных и скальных препятствиях	0	5	5
6.6	Изучение правил эксплуатации современных страховочных зажимов.	0	4	4
6.7	Гимнастическая страховка. Узлы и их назначение. Вязка узлов.	0	4	4
6.8	Грудная обвязка и страховочная система.	0	5	5
6.9	Приёмы обращения с верёвкой. Приемы работы со страховочным снаряжением.	0	5	5
6.10	Организация и сброс перил. Подъём и спуск спортивным способом.	0	5	5
7	Основы медицинских знаний туриста-спортсмена	4	4	8
7.1	Личная гигиена туриста.	1	0	1
7.2	Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода	1	0	1
7.3	Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.	1	0	1
7.4	Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах.	1	0	1
7.5	Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему.	0	2	2
7.6	Умение оказать помощь при повреждениях кожи, растяжения мышц, вывихе сустава.	0	2	2
8	Краеведение	6	2	8
8.1	Туристские возможности Ставропольского края.	2	0	2
8.2	Особенности природы Ставрополья.	2	0	2
8.3	Общая географическая характеристика Минераловодского городского округа.	2	0	2
8.4	Наблюдение за природой Минераловодского городского округа и Ставропольского края.	0	2	2
9	Туристская документация, правила походов и соревнований	2	0	2
	Знакомство участников с положением о проведении соревнования по спортивному ориентированию и спортивному туризму. Подача заявки на участие в соревнованиях.	1	0	1
	Виды и особенности походов, требования к маршруту.	1	0	1
10	Участие в городских, районных, краевых мероприятиях			
	Всего			144

Второй год:

№	Тема занятия	Количество часов		
		Тео- рия	Прак- тика	Все го
1	Вводное занятие	1	0	1
1.1	Значение туризма и спортивного ориентирования в пропаганде активного и здорового образа жизни.	1	0	1
2	Организация, подготовка и проведение походов	5	8	13
2.1	Правила разведения костра и приспособления для приготовления пищи. .	1	0	1
2.2	Экологическая культура в пути и на месте стоянки. Взаимовыручка и поддержка товарища по походу.	1	0	1
2.3	Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Весовые и калорийные нормы дневного рациона.	1	0	1
2.4	Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Замена обедов перекусами. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ. Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания.	1	0	1
2.5	Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи	1	0	1
2.6	Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых.	0	2	2
2.7	Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра.	0	2	2
2.8	Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака. Выбор места для костра. Использование походного примуса.	0	2	2
2.9	Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования.	0	2	2
3	Основы топографии и ориентирования	8	16	24
3.1	Приближённые измерения на местности. Походные эталоны: средняя длина шага, размеры подручных средств (лопаты, топоры, спичечные коробки, карандаши и авторучки). Глазомер. Видимый горизонт. Походные дальнометры (расстояние между телеграфными столбами, высота телеграфного столба, средняя высота леса и т.д.) .	1	0	1
3.2	Ориентир по аэрофотоснимкам.	1	0	1
3.3	Определение сторон горизонта по Солнцу. Ориентирование по Луне. Две Медведицы. Положение Полярной звезды. Ориентирование по местным признакам в лесу и степи. Ориентирование без компаса и карты.	1	0	1
3.4	Топография и ориентирование. Компас и его устройство. Работа с компасом и картой	1	0	1
3.5	Определение по компасу азимута. Движение по азимуту.	1	0	1
3.6	Использование данных современных космических технологий при ориентировании на местности.	1	0	1
3.7	Топографические знаки. Топографическая съёмка местности.	1	0	1
3.8	Чтение карты. Приёмы ориентирования карты.	1	0	1
3.9	Прохождение учебных дистанций по спортивному ориентированию. Отработка навыков чтения карты на бегу.	0	4	4
3.10	Прохождение компонентных дистанций по ориентированию.	0	4	4
3.11	Прохождение дистанций по белой карте с отрезками карты вокруг КП.	0	4	4

3.12	Определение количества пар шагов в 100 метрах на разной местности. Бег по опорным ориентирам.	0	4	4
4	Общая Физическая подготовка	4	20	24
4.1	Легкая атлетика. Упражнения для рук и плечевого пояса.	1	0	1
4.2	Упражнения для туловища, для ног.	1	0	1
4.3	Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами.	1	0	1
4.4	Элементы акробатики.	1	0	1
4.5	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности.	0	5	5
4.6	Марш броски со снаряжением.	0	5	5
4.7	Упражнения с собственным весом. Упражнения на турнике, брусьях.	0	5	5
4.8	Спортивные игры. Подвижные игры на местности.	0	5	5
5	Специальная физическая подготовка	4	28	32
5.1	Особенности физической подготовки альпиниста, верхолаза, туриста-спортсмена, ориентировщика.	4	0	4
5.2	Специальные беговые упражнения на местности.	0	5	5
5.3	Движение по ровной и сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы.	0	4	4
5.4	Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.	0	4	4
5.5	Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.	0	5	5
5.6	Игры с различными элементами туристской техники.	0	5	5
5.7	Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.	0	5	5
6	Специальная техническая подготовка	4	28	32
6.1	Особенности технической подготовки к различным видам соревнований.	4	0	4
6.2	Различные виды переправ и их наведение и сброс.	0	5	5
6.3	Восстановление перил.	0	4	4
6.4	Подъем и спуск по вертикальным перилам.	0	4	4
6.5	Работа в связках по преодолению естественных и искусственных препятствий.	0	5	5
6.6	Работа в группах по преодолению естественных и искусственных препятствий.	0	5	5
6.7	Индивидуальная работа по преодолению естественных и искусственных препятствий.	0	5	5
7	Основы медицинских знаний туриста-спортсмена	4	4	8
7.1	Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль. Самоконтроль в походе и на экскурсии. Признаки заболеваний и травм..	1	0	1
7.2	Знание съедобных растений и грибов, умение использовать лекарственные растения на практике	1	0	1
7.3	Знание и умение отличать в гербарии, на рисунках, в походе и на экскурсии лекарственные и ядовитые растения родного края.	1	0	1
7.4	Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды.	1	0	1
7.5	Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых, обморожениях,	0	2	2
7.6	Первая помощь при головных болях, желудочных, простудных заболеваниях.	0	2	2
8	Краеведение	6	2	8
8.1	Геологическое строение Минераловодского городского округа.	2	0	2
8.2	Почвы Минераловодского городского округа. Рельеф Минераловодского городского округа.	2	0	2
8.3	Растительный и животный мир Минераловодского городского округа.	2	0	2
8.4	Составление описаний природных объектов и комплексов.	0	2	2

9	Туристская документация, правила походов и соревнований	2	0	2
9.1	Степенные и категорийные походы, требования к участникам и руководителям.	1	0	1
9.2	Составление плана похода.	1	0	1
10	Участие в городских, районных, краевых мероприятиях			
	Всего			144

Третий год

№	Тема занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	0	1
1.1	Спортивный туризм и ориентирование как виды спорта. История спортивного туризма и ориентирования в России и Ставрополье.	1	0	1
2	Организация, подготовка и проведение походов	5	8	13
2.1	Групповое, личное и специальное снаряжение туристов, обязанности реммастера во время похода и подготовки к нему.	1	0	1
2.2	Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету.	1	0	1
2.3	Одежда и обувь туриста в дальнем походе, типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов. Предметы походной постели	1	0	1
2.4	Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток	1	0	1
2.5	Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора и аптечки	1	0	1
2.6	Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования.	0	2	2
2.7	Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования.	0	2	2
2.8	Организация бивачных работ.	0	4	4
3	Основы топографии и ориентирования	8	16	24
3.1	Условные знаки и цвета спортивных карт. Программа OCAD. Условные знаки дистанций по ориентированию.	1	0	1
3.2	Особенности ориентирования на дистанции во время бега.	1	0	1
3.3	Приемы нахождения своего места на спортивной карте. Снятие азимутов со спортивных карт.	1	0	1
3.4	Определение пройденных расстояний на спортивной карте и местности соревнований.	1	0	1
3.5	Правила чтения карты в условиях соревнований.	1	0	1
3.6	Работа с компасом на бегу. Использование опорных ориентиров для определения местоположения и расстояний.	1	0	1
3.7	Приемы нахождения КП. Тактика движения, способы определения оптимального пути.	1	0	1
3.8	Ошибки ориентирования, отклонения от направления и их корректировка.	1	0	1
3.9	Бег по опорным ориентирам. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности.	0	4	4
3.10	Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.	0	4	4
3.11	Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры.	0	4	4
3.12	Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.	0	4	4
4	Общая Физическая подготовка	4	20	24

4.1	Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке.	1	0	1
4.2	Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну.	1	0	1
4.3	Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног.	1	0	1
4.4	Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.	1	0	1
4.5	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности.	0	5	5
4.6	Марш броски со снаряжением.	0	5	5
4.7	Упражнения с собственным весом. Упражнения на турнике, брусьях.	0	5	5
4.8	Спортивные игры. Подвижные игры на местности.	0	5	5
5	Специальная физическая подготовка	4	28	32
5.1	Особенности физической подготовки альпиниста, верхолаза, туриста-спортсмена, ориентировщика.	4	0	4
5.2	Специальные беговые упражнения на местности.	0	5	5
5.3	Движение по ровной и сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы.	0	4	4
5.4	Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.	0	4	4
5.5	Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.	0	5	5
5.6	Игры с различными элементами туристской техники.	0	5	5
5.7	Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.	0	5	5
6	Специальная техническая подготовка	4	28	32
6.1	Особенности технической подготовки к различным видам соревнований.	4	0	4
6.2	Различные виды переправ и их наведение и сброс.	0	5	5
6.3	Восстановление перил.	0	4	4
6.4	Подъем и спуск по вертикальным перилам.	0	4	4
6.5	Работа в связках по преодолению естественных и искусственных препятствий.	0	5	5
6.6	Работа в группах по преодолению естественных и искусственных препятствий.	0	5	5
6.7	Индивидуальная работа по преодолению естественных и искусственных препятствий.	0	5	5
7	Основы медицинских знаний туриста-спортсмена	4	4	8
7.1	Психологический тренинг участников.	1	0	1
7.2	Раны: симптомы, обработка, остановка кровотечения.	1	0	1
7.3	Остановка кровотечения из носа, из десны, из уха, из легких, из пищеварительного тракта, внутреннего кровотечения в брюшную полость.	1	0	1
7.4	Оказание помощи при поражении молнией, поражении электрическим током (с соблюдением правил безопасности).	1	0	1
7.5	Основные приемы реанимации. Шок.	0	2	2
7.6	Искусственное дыхание (искусственная вентиляция легких): способы «рот в рот» и «рот в нос». Закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации.	0	2	2
8	Краеведение	6	2	8
8.1	Геологическое строение Минераловодского городского округа.	2	0	2
8.2	Почвы Минераловодского городского округа. Рельеф Минераловодского городского округа.	2	0	2
8.3	Растительный и животный мир Минераловодского городского округа.	2	0	2

8.4	Составление описаний природных объектов и комплексов.	0	2	2
9	Туристская документация, правила походов и соревнований	2	0	2
9.1	Оформление походных документов и сметы. Подбор картографического материала.	2	0	2
10	Участие в городских, районных, краевых мероприятиях			
	Всего			144

Четвертый год

№	Тема занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	0	1
1.1	Спортивный туризм и ориентирование как виды спорта. История спортивного туризма и ориентирования в России и Ставрополье.	1	0	1
2	Организация, подготовка и проведение походов	5	8	13
2.1	Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Привалы и биваки.	1	0	1
2.2	Требования к месту бивака	1	0	1
2.3	Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака.	1	0	1
2.4	Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды.	1	0	1
2.5	Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта	1	0	1
2.8	Организация бивачных работ.	0	8	8
3	Основы топографии и ориентирования	8	16	24
3.1	Приемы нахождения своего места на спортивной карте.	1	0	1
3.2	Снятие азимутов со спортивных карт.	1	0	1
3.3	Определение пройденных расстояний на спортивной карте и местности соревнований.	1	0	1
3.4	Правила чтения карты в условиях соревнований.	1	0	1
3.5	Работа с компасом на бегу. Использование опорных ориентиров для определения местоположения и расстояний.	1	0	1
3.6	Приемы нахождения КП.	1	0	1
3.7	Тактика движения, способы определения оптимального пути.	1	0	1
3.8	Ошибки ориентирования, отклонения от направления и их корректировка.	1	0	1
3.9	Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова.	0	4	4
3.10	Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров.	0	4	4
3.11	Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.	0	4	4
3.12	Прохождение учебных дистанций по спортивному ориентированию.	0	4	4
4	Общая Физическая подготовка	4	20	24
4.1	Элементы скалолазания.	1	0	1
4.2	Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями	1	0	1
4.3	Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.	2	0	2
4.5	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности.	0	5	5
4.6	Марш броски со снаряжением.	0	5	5
4.7	Упражнения с собственным весом. Упражнения на турнике, брусьях.	0	5	5
4.8	Спортивные игры. Подвижные игры на местности.	0	5	5

5	Специальная физическая подготовка	4	28	32
5.1	Особенности физической подготовки альпиниста, верхолаза, туриста-спортсмена, ориентировщика.	4	0	4
5.2	Специальные беговые упражнения на местности.	0	5	5
5.3	Движение по ровной и сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы.	0	4	4
5.4	Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.	0	4	4
5.5	Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.	0	5	5
5.6	Игры с различными элементами туристской техники.	0	5	5
5.7	Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.	0	5	5
6	Специальная техническая подготовка	4	28	32
6.1	Особенности технической подготовки к различным видам соревнований.	4	0	4
6.2	Различные виды переправ и их наведение и сброс.	0	5	5
6.3	Восстановление перил.	0	4	4
6.4	Подъем и спуск по вертикальным перилам.	0	4	4
6.5	Работа в связках по преодолению естественных и искусственных препятствий.	0	5	5
6.6	Работа в группах по преодолению естественных и искусственных препятствий.	0	5	5
6.7	Индивидуальная работа по преодолению естественных и искусственных препятствий.	0	5	5
7	Основы медицинских знаний туриста-спортсмена	4	4	8
7.1	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего	4	0	4
7.5	Отработка умений выживания в экстремальных ситуациях.	0	2	2
7.6	Разработка тактики действия группы в аварийной ситуации.	0	2	2
8	Краеведение	6	2	8
8.1	Геологическое строение Минераловодского городского округа.	2	0	2
8.2	Почвы Минераловодского городского округа. Рельеф Минераловодского городского округа.	2	0	2
8.3	Растительный и животный мир Минераловодского городского округа.	2	0	2
8.4	Составление описаний природных объектов и комплексов.	0	2	2
9	Туристская документация, правила походов и соревнований	2	0	2
9.1	Оформление походных документов и сметы. Подбор картографического материала.	2	0	2
10	Участие в городских, районных, краевых мероприятиях			
	Всего			144

Рекомендуемая в работе литература:

1. А.М.Куприн «Умей ориентироваться на местности». - М.: ДОСААФ, 1969г
2. А.Ю.Остапец «На маршруте туристы- следопыты». М.: «Просвещение», 1987г
3. В. Винокуров «Безопасность в альпинизме» Ф и С. Москва 1983г
4. В.И.Тыкул «Спортивное ориентирование» (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). – М.: «Просвещение», 1990г.
5. В. Гниловский «Занимательное краеведение»
6. В. Ганапольский «Туризм и спортивное ориентирование» Ф и С Москва 1987г.
7. Г. Хубер «Альпинизм сегодня» Вена 1999г.
8. Д. Рену, С. Халс «Первая помощь туристам и альпинистам в горах». Медицина Москва 1981.
9. .И.А.Юньев «Краеведение и туризм». М.: Знание, 1974г.
10. К.В. Бардин «Азбука туризма». М., Просвещение, 1973.
11. Н. Горников, Ю. Фисенко «Условия проведения соревнований по технике туризма среди школьников» г. Ставрополь КЭБЦ 2002 г.з
12. Организация и проведение спортивного туристского похода. – М.: Турист, 1986г.
13. Организация и проведение слётов и соревнований по пешеходному туризму: Методические рекомендации. – М.:ЦРИБ «Турист», 1983г.
14. .Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. – М.: ЦЦЮТур МО РФ, 1995г.
15. Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А. Попова. – Ленинград, 1991г.
16. П. Захаров «Инструктору альпинизма» Ф и С Москва 1996г.
17. П. Захаров «Школа альпинизма» Ф и С Москва 1991г.
18. Работа кружка юных туристов в школе: Методические рекомендации.- М.: Турист, 1989г.
19. РЕГЛАМЕНТ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ (НОМЕР-КОД ВИДА СПОРТА - 0840005411Я) Спортивные дисциплины: «ДИСТАНЦИЯ – ПЕШЕХОДНАЯ» (номер-код 0840091811Я) «ДИСТАНЦИЯ – ПЕШЕХОДНАЯ – СВЯЗКА» (номер-код 0840241811Я) «ДИСТАНЦИЯ – ПЕШЕХОДНАЯ – ГРУППА» (номер-код 0840251811Я) МОСКВА 2014
20. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983г.
21. Ю.С. Константинов «Туристская игротека». - М.: Владос, 2000г.
22. Ю.Шальков «Здоровье туриста». – М.: Физкультура и спорт, 1987г.
23. Ю. Константинов «Туристские слеты и соревнования» ЦДЮТ и КМОРФ 2000г
24. Ю. Гранильников «Горный туризм» Ф и С. Москва 1986г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575815

Владелец Сильченко Александр Николаевич

Действителен с 06.05.2022 по 06.05.2023