

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

«Святогор»

**Уровень программы:** базовый

**Возрастная категория:** от 12 до 16 лет

**Состав группы:** 30

**Срок реализации:** 3 год(а)

**ID-номер программы в Навигаторе:** 67

Автор-составитель:  
Сильченко Александр Николаевич,  
Педагог дополнительного  
образования

г. Минеральные Воды  
2022 год

## Пояснительная записка

Туристско-спортивная деятельность исторически занимала важнейшее место в советской и российской образовательных школах, и в обществе вообще. Спортивный туризм, альпинизм и ориентирование массово охватывали детей, молодежь и работников предприятий разных возрастов. Эти виды спорта, являясь военно-прикладными, всегда были важны для государства. Регулярно проводились слеты и соревнования разных уровней, походы были важной частью рекреации трудовых ресурсов, подготовке общественных туристских кадров уделялось огромное внимание. Сегодня ситуация резко ухудшилась.

Программа туристского клуба «Сятогор» является общеразвивающей и имеет туристско-краеведческую направленность. Она разработана на основе опыта работы автора в туристско-спортивном и краеведческом направлениях. За основу были взяты программы «Спортивный туризм и туристское многоборье» авторства В.О. Трощенко, «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), «юные туристы и ориентировщики» (автор Базильский К.В.).

**Новизна** программы дополнительного образования «туристского клуба «Сятогор»» базируется на комплексном подходе к формированию компетенций учащихся в процессе решения практических задач в сфере туризма.

**Актуальность** 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, преодоление естественных препятствий - все это основа туризма и одновременно важнейшие архетипы в подсознании человека, и у подростков они могут выражаться особенно сильно. Данная программа может помочь детям реализовать свои потребности в данном направлении, отвлечь их от деструктивных занятий, дать понятную цель, научиться применять умения и знания на практике, конструктивно общаться в коллективе и совместно решать сложные практические задачи.

**Педагогическая целесообразность** программы состоит в совместном применении системно-деятельностного подхода и технологии проблемного обучения. Формирование важнейших компетенций происходит в процессе деятельности по решению проблемных задач прикладного характера. В комплексе с оздоровляющим влиянием и психологическому эффекту, который оказывают занятия на местности в условно автономных условиях, такой подход показывает отличные результаты. Кроме того, программа делает акцент на мотивации учеников к конструктивной деятельности. Возможности туристского направления работы для эффективной мотивации и воспитания подростков просто безграничны. 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. Таким образом, данная программа имеет общекультурный уровень освоения и составлена так, чтобы обучить детей базовой туристской подготовке, познакомить со спортивным туризмом и ориентированием, сформировать основные компетенции, необходимые для занятий данными видами спорта.

**Цель программы:** формирование базовых компетенций туриста и навыков здорового образа жизни, развитие функциональных способностей организма методами спортивного туризма, воспитание любви к Родному краю, устойчивого интереса к занятиям спортом, бережного отношения к природе.

### Задачи программы

- *Обучающие:*

- 1) общее знакомство с видами спорта спортивный туризм, ориентирование;
- 2) формирование базовых компетенций необходимых для занятий спортивным туризмом и ориентированием;

- 3) формирование навыков здорового образа жизни;
- 4) развитие компетенций безопасного занятия туризмом и ориентированием;
- 5) формирование умений оказывать доврачебную помощь.

- *Воспитательные:*

- 1) развитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- 2) формирование основ российской гражданской идентичности;
- 3) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир;
- 4) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

- *Развивающие:*

- 1) развитие навыков сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 2) психологическое и физическое развитие учеников в рамках преодоления естественных препятствий.

- *Коррекционные:*

- 1) Создавать условия для самореализации детей;
- 2) Развивать навыки самоорганизации, самоуправления, самоконтроля.

**Отличительной особенностью** данной программы является ярко выраженная туристско-спортивная направленность, с акцентом на подготовке детей к прохождению маршрутов, подходящих для их возраста, а практические занятия на местности имеют комплексный характер.

**Возраст обучающихся детей** 10-15 лет, что относится к подростковому возрасту. Главной задачей развития в подростковом возрасте является самоопределение в сфере общечеловеческих ценностей и общения между людьми. Подросток приобретает навыки межличностного общения со сверстниками своего и противоположного пола, формирует более независимые отношения с родителями (уменьшается эмоциональная зависимость при сохранении потребности в психологической и материальной поддержке). В этот период складываются основы нравственности, формируются социальные установки, отношение к себе, людям, обществу. Кроме того, в данном возрасте стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения. Занятия проводятся в группах, звеньях и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие.

### **Сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на три года обучения, по 144 часа в год.

### **Формы и режим занятий:**

Материал программы допускает произвольное распределение часов занятий, но оптимально проведение одного полуторачасового и одного трехчасового занятия в неделю. Специфика программы допускает занятия в разных формах, обязательны практические занятия на местности и в зале (не менее 60% от общего количества практических занятий).

### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

К концу года обучения учащиеся	К концу второго года обучения у учащихся:
— будет иметь общее представление о самостоятельном туризме, в том числе познакомится с правилами данного вида досуга;	— будет сформирована устойчивая потребность в занятии спортом;
— будет уметь преодолевать простые природные и искусственные препятствия и простые маршруты	— будут воспитаны базовые морально-волевые и нравственные качества необходимые туристу;
	— будут сформированы основные компетенции туриста;

<p>(дистанции первого класса, маршруты выходного дня);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— будет обучен основам самоконтроля туриста-спортсмена;</li> <li>— овладеет понятиями страховка, сопровождение, масштаб, ориентир, перила, траверс, азимут, горизонталь;</li> <li>— получит навыки подготовки к походу выходного дня;</li> <li>— расширит представления о природе родного края</li> <li>— научится основам чтения карты;</li> <li>— сформируют навыки здорового образа жизни</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— будет сформировано умение безопасно преодолевать простые природные препятствия в команде и индивидуально, самостоятельно планируя свои действия;</li> <li>— будет воспитано умение самостоятельно поддерживать физическое состояние необходимое спортсмену туристу;</li> <li>— будет сформировано умение чтения топографической и спортивной карты и сличения ее с местностью во время передвижения по закрытой местности;</li> <li>— будет сформировано умение оказывать доврачебную помощь</li> <li>— будет заложено формирование основ российской гражданской идентичности;</li> <li>— будет заложено формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир;</li> <li>— будет сформирована установка на безопасный, здоровый образ жизни.</li> <li>— Будут развиты навыки сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</li> </ul>
---	---

**К концу третьего года обучения учащиеся**

<ul style="list-style-type: none"> <li>— будет в совершенстве обучен самоконтролю туриста-спортсмена;</li> <li>— получит навыки подготовки к походу I-II категории сложности;</li> <li>— получит навыки необходимые для подготовки и прохождения некатегорийных альпинистских восхождений.</li> <li>— получит знания о геологии, рельефе, климате, растительном и животном мире родного края</li> <li>— научится уверенному чтению топографической и спортивной карты в движении;</li> <li>— будет уметь планировать маршруты на карте и закрытой лесом сложной местности;</li> <li>— в совершенстве сформируют навыки здорового образа жизни.</li> </ul>	
---	--

**Возможность для продолжения образования в данном направлении:**

Воспитанники объединения могут продолжить образование в высших военных училищах, в институтах физической культуры, туризма и санаторно-курортного дела, академиях МЧС и т.д.

**Система определения результативности** основана на компетентностном подходе, ориентирующем образовательный процесс на получение учащимися о вещественных результатов решения конкретных задач для достижения определенной компетентности в туристской деятельности. К этим задачам относятся реализации компетентностей: предметных, связанных с туристскими задачами; межпредметных, интегрирующих знания предметов, лежащих в основе изучения программы (география, физическая культура, ОБЖ); коммуникативных, способствующих развитию и становлению личности учащегося.

Первоначальная оценка компетентности производится при поступлении в объединение, когда проводится первичное собеседование, тестирование физической и психологической подготовленности, беседы с родителями. Мониторинг роста компетентности учащегося производится в течение года и по прохождении программы. Результативность образовательной деятельности определяется способностью учащихся на каждом этапе решать круг задач на основе использования полученной в ходе обучения информации, навыков, социализации в общественной жизни.

В систему определения результативности входит степень успешности прохождения спортивных дистанций по туризму и ориентированию, а так же походов выходного дня с элементами

восхождений. Основным результатом завершения прохождения программы является выполнение юношеских спортивных разрядов, дающих право участия в дистанциях II-III класса.

*Формы подведения итогов реализации образовательной программы:*

- участие в краевых и региональных соревнованиях;
- участие в походе I степени сложности;
- игра-испытание;
- открытое занятие;
- ведение зачётных книжек спортсмена.

## Содержание курса

### 1. Вводное занятие. 2 часа.

*Теоретические занятия.* 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. 26 часов.

*Теоретические занятия.* Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Одежда и обувь туриста. Особенности снаряжения для многодневных походов. Правила укладки рюкзака. Привал и бивак в походе. Разведение костра, правила безопасности. Движение группы на маршруте. Правила безопасности на маршруте. Альпеншток, его конструкция, назначение, правила использования. Обязанности участника туристской группы.

*Практические занятия.* Укладка в рюкзак личного снаряжения. Приемы установки палатки в различных условиях. Упаковка и переноска палаток. Организация бивачных работ. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Разведение костра. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Движение походным порядком.

### 3. Основы топографии и ориентирования 52 часа

*Теоретические занятия.* Виды и свойства карт. Масштаб карты (численный, именованный и линейный). Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Виды ориентирования на туристских соревнованиях. Определение сторон горизонта. Компас и его устройство. Определение по компасу азимута. Движение по азимуту. Приемы ориентирования карты. Особенности спортивных карт. Условные знаки и цвета спортивных карт. Условные знаки дистанций по ориентированию. Особенности ориентирования на дистанции во время бега. Приемы нахождения своего места на спортивной карте. Снятие азимутов со спортивных карт. Определение пройденных расстояний на спортивной карте и местности соревнований.

*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). Глазомерная оценка расстояний до предметов. Работа на школьной площадке с компасом и картой. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Прохождение компонентных дистанций по ориентированию. Бег по опорным ориентирам.

### 4. Общая физическая подготовка. 52 часа

*Теоретические занятия.* Основы физической культуры, ее значение в жизни человека. Понятие режима дня. Составление режима дня. Правила безопасности при занятиях физической культурой. Правила спортивных игр («знамя», футбол, волейбол, баскетбол).

*Практические занятия.* Упражнения с собственным весом. Упражнения на развитие ловкости и координации движений (преодоление полосы препятствий, бег по качающемуся бревну). Спортивные игры. Подвижные игры на местности.

### 5. Специальная физическая подготовка. 74 часа.

*Теоретические занятия.* Особенности физической подготовки туриста. Правила безопасности при занятии спортивным туризмом. Правила безопасности при занятии спортивным ориентированием.

*Практические занятия.* Игры с различными элементами туристской техники. Преодоление естественных препятствий без страховки. Преодоление естественных препятствий с гимнастической страховкой. Развитие выносливости и силы при преодолении естественных и искусственных препятствий.

### 6. Специальная техническая подготовка. 74 часа.

*Теоретические занятия.* Туристская техника и спортивное ориентирование. Правила безопасности при работе со страховочным снаряжением. Узлы и их назначение. Группы узлов. Проводники. Узлы для прикрепления к опоре, Узлы для связывания веревок, Схватывающие узлы.

Перечень узлов из регламента проведения соревнований по спортивному туризму. Понятие страховки и сопровождения. Правила работы со страховкой.

*Практические занятия.* Вязка узлов. Вязка встречного узла. Вязка встречной восьмерки. Вязка грейпвайна. Вязка брамшкотового узла. Вязка карабинной удавки. Вязка штыка. Вязка стремени. Вязка булия. Вязка двойного булия. Вязка грейпвайн-удавки. Вязка проводника-восьмёрки. Вязка двойного проводника. Вязка австрийского проводника. Вязка симметричного узла(прусика). Вязка узла Бахмана. Вязка австрийского (обмоточного) схватывающего узла. Индивидуальная работа по преодолению естественных и искусственных препятствий.

#### **7. Основы медицинских знаний туриста-спортсмена. 16 часов.**

*Теоретические занятия.* Личная гигиена туриста. Признаки заболеваний и травм. Питьевой режим в походе. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях. Самоконтроль в походе и на экскурсии.

*Практические занятия.* Оказание первой помощи пострадавшему. Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего.

#### **8. Краеведение. 8 часов.**

*Теоретические занятия.* Туристские возможности Ставропольского края. Особенности природы Ставрополя. 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. 2 часа.**

*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 Ставрополя, восхождения на вершины Ставрополя приуроченные к дням воинской славы, степенные и категорийные походы.)**

### Календарно-тематическое планирование

Год обучения	1 год			2 год			3 год			ИТОГО
	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
Количество часов										
Наименование разделов										
1. Вводные занятия	1	1	0	1	1	0	1	1	0	2
2. Организация, подготовка и проведение походов	13	5	8	13	5	8	13	5	8	26
3. Основы топографии и ориентирования	24	8	16	24	8	16	24	8	16	48
4. Общая Физическая подготовка	26	2	24	26	2	24	24	4	20	52
5. Специальная физическая подготовка	36	4	32	36	4	32	32	4	28	72
6. Специальная техническая подготовка	36	4	32	36	4	32	32	4	28	72
7. Основы медицинских знаний туриста-спортсмена	8	4	4	8	4	4	8	4	4	16
8. Краеведение	-	-	-	-	-	-	8	6	2	8
9. Туристская документация, правила походов и соревнований	-	-	-	-	-	-	2	2	0	2
10. Участие в городских, районных, краевых мероприятиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>38</b>	<b>106</b>	<b>144</b>	<b>38</b>	<b>106</b>	<b>144</b>	<b>38</b>	<b>106</b>	<b>8</b>

## Первый год

№	Тема занятия	Количество часов		
		Теория	Практик	Всего
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
1.1	Знакомство с программой, целями и задачами кружка. Значение туризма и спортивного ориентирования в пропаганде активного и здорового образа жизни.	1	0	1
<b>2</b>	<b>Организация, подготовка и проведение походов.</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>13</b>
2.1	Групповое, личное и специальное снаряжение туристов.	1	0	1
2.2	Одежда и обувь туриста.	1	0	1
2.3	Особенности снаряжения для многодневных походов.	1	0	1
2.4	Правила укладки рюкзака.	1	0	1
2.5	Привал и бивак в походе.	1	0	1
2.6	Укладка в рюкзак личного снаряжения.	0	2	2
2.7	Приемы установки палатки в различных условиях.	0	1	1
2.8	Упаковка и переноска палаток.	0	1	1
2.9	Организация бивачных работ.	0	2	2
2.10	Движение походным порядком.	0	2	2
<b>3.</b>	<b>Основы топографии и ориентирования</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>24</b>
3.1	Виды и свойства карт.	1	0	1
3.2	Масштаб карты (численный, именованный и линейный).	1	0	1
3.3	Ориентирование с помощью карты и компаса.	1	0	1
3.4	Знакомство с топографической картой и топографическими знаками.	1	0	1
3.5	Виды ориентирования на туристских соревнованиях.	1	0	1
3.6	Определение сторон горизонта.	1	0	1
3.7	Компас и его устройство.	1	0	1
3.8	Определение по компасу азимута.	1	0	1
3.9	Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам.	0	3	3
3.10	Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка).	0	3	3
3.11	Глазомерная оценка расстояний до предметов.	0	3	3
3.12	Работа на школьной площадке с компасом и картой.	0	7	7
<b>4</b>	<b>Общая Физическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	<b>26</b>
4.1	Основы физической культуры, ее значение в жизни человека.	1	0	1
4.2	Понятие режима дня. Составление режима дня.	1	0	1
4.3	Упражнения с собственным весом.	0	7	7
4.4	Спортивные игры.	0	7	7
4.5	Подвижные игры на местности.	0	10	10
<b>5</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	<b>36</b>
5.1	Правила безопасности при занятии спортивным туризмом.	2	0	2
5.2	Правила безопасности при занятии спортивным ориентированием.	2	0	2
5.3	Игры с различными элементами туристской техники.	0	12	12
5.4	Преодоление естественных препятствий без страховки.	0	10	10
5.5	Преодоление естественных препятствий с гимнастической страховкой.	0	10	10
<b>6</b>	<b>Специальная техническая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	<b>36</b>
6.1	Узлы и их назначение	1	0	1
6.2	Группы узлов. Проводники. Узлы для прикрепления к опоре, Узлы для связывания веревок, Схватывающие узлы.	2	0	2
6.3	Перечень узлов из регламента проведения соревнований по спортивному туризму.	1	0	1
6.4	Вязка узлов.	0	1	1
6.5	Вязка встречного узла.	0	1	1
6.6	Вязка встречной восьмерки.	0	1	1
6.7	Вязка грейпвайна.	0	1	1
6.8	Вязка брамшкотового узла.	0	1	1
6.9	Вязка карабинной удавки.	0	1	1
6.10	Вязка штыка.	0	1	1

6.11	Вязка стремени.	0	1	1
6.12	Вязка булия.	0	1	1
6.13	Вязка двойного булия.	0	1	1
6.14	Вязка грейпвайн-удавки.	0	1	1
6.15	Вязка проводника-восьмёрки.	0	1	1
6.16	Вязка двойного проводника.	0	1	1
6.17	Вязка австрийского проводника.	0	1	1
6.18	Вязка симметричного узла(прусика).	0	1	1
6.19	Вязка узла Бахмана.	0	1	1
6.20	Вязка австрийского (обмоточного) схватывающего узла	0	1	1
6.21	Индивидуальная работа по преодолению естественных и искусственных препятствий.	0	15	15
<b>7</b>	<b>Основы медицинских знаний туриста-спортсмена</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
7.17.1	Личная гигиена туриста	2	0	2
7.2	Самоконтроль в походе и на экскурсии	2	0	2
7.3	Оказание первой помощи пострадавшему.	0	4	4
	<b>Всего</b>	<b>38</b>	<b>106</b>	<b>144</b>

## Второй год

№	Тема занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
1.1	Спортивный туризм и ориентирование как виды спорта. История спортивного туризма и ориентирования в России и Ставрополье.	1	0	1
<b>2</b>	<b>Организация, подготовка и проведение походов.</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>13</b>
2.1	Движение группы на маршруте	1	0	1
2.2	Правила безопасности на маршруте	1	0	1
2.3	Альпеншток, его конструкция, назначение, правила использования	1	0	1
2.4	Обязанности участника туристской группы	1	0	1
2.5	Разведение костра, правила безопасности	1	0	1
2.6	Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание;	0	2	2
2.7	место для разделки дров. Разведение костра.	0	1	1
2.8	Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях).	0	1	1
2.9	Движение походным порядком.	0	4	4
<b>3.</b>	<b>Основы топографии и ориентирования</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>24</b>
3.1	Приемы нахождения своего места на спортивной карте.	1	0	1
3.2	Приёмы ориентирования карты.	1	0	1
3.3	Особенности спортивных карт.	1	0	1
3.4	Условные знаки и цвета спортивных карт.	1	0	1
3.5	Условные знаки дистанций по ориентированию.	1	0	1
3.6	Особенности ориентирования на дистанции во время бега.	1	0	1
3.7	Снятие азимутов со спортивных карт.	1	0	1
3.8	Определение пройденных расстояний на спортивной карте и местности соревнований.	1	0	1
3.9	Движение по азимуту по открытой и закрытой местности.	0	3	3
3.1 0	Прохождение компонентных дистанций по ориентированию.	0	3	3
3.1 1	Бег по опорным ориентирам.	0	3	3
3.1 2	Работа на школьной площадке с компасом и картой.	0	7	7
<b>4</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	<b>26</b>
4.1	Правила безопасности при занятиях физической культурой.	1	0	1
4.2	Правила спортивных игр («знамя», футбол, волейбол, баскетбол).	1	0	1
4.3	Упражнения на развитие ловкости и координации движений (преодоление полосы препятствий, бег по качающемуся бревну).	0	7	7
4.4	Подвижные игры на местности.	0	7	7
4.5	Спортивные игры.	0	10	10
<b>5</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	<b>36</b>
5.1	Особенности физической подготовки туриста.	4	0	4
5.2	Игры с различными элементами туристской техники.	0	12	12
5.3	Преодоление естественных препятствий без страховки.	0	10	10
5.4	Преодоление естественных препятствий с гимнастической страховкой.	0	10	10
<b>6</b>	<b>Специальная техническая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	<b>36</b>
6.1	Туристская техника и спортивное ориентирование.	1	0	1
6.2	Понятие страховки и сопровождения.	2	0	2
6.3	Правила работы со страховкой.	1	0	1
6.4	Вязка узлов.	0	12	12
6.5	Индивидуальная работа по преодолению естественных и искусственных препятствий.	0	20	20
<b>7</b>	<b>Основы медицинских знаний туриста-спортсмена</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
7.1	Признаки заболеваний и травм.	1	0	1
7.2	Питьевой режим в походе.	1	0	1
	Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах	2	0	2

	растениями и укусов насекомых, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях			
7.3	Оказание первой помощи пострадавшему.	0	2	4
7.4	Изготовление носилок и волокуш.	0	1	1
7.5	Транспортировка пострадавшего.	0	1	1
	<b>Всего</b>	<b>38</b>	<b>106</b>	<b>144</b>

### Третий год

№	Тема занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
1.1	Спортивный туризм и ориентирование как виды спорта. История спортивного туризма и ориентирования в России и Ставрополье.	1	0	1
<b>2</b>	<b>Организация, подготовка и проведение походов</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>13</b>
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
<b>3</b>	<b>Основы топографии и ориентирования</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>24</b>
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
<b>4</b>	<b>Общая Физическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>24</b>
4.1	Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом	1	0	1

	бревне, скамейке.			
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
<b>5</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	<b>32</b>
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
<b>6</b>	<b>Специальная техническая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	<b>32</b>
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
<b>7</b>	<b>Основы медицинских знаний туриста-спортсмена</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
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
<b>8</b>	<b>Краеведение</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
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
<b>9</b>	<b>Туристская документация, правила походов и соревнований</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>

9.1	Оформление походных документов и сметы. Подбор картографического материала.	2	0	2
<b>10</b>	<b>Участие в городских, районных, краевых мероприятиях</b>			
	<b>Всего</b>			<b>144</b>

## Методическое обеспечение программы

### Описание приёмов и методов организации учебно-воспитательного процесса

Основными видами деятельности являются репродуктивная и информационно-рецептивная. Информационно-рецептивная деятельность учащихся предусматривает освоение учебной информации через рассказ педагога, беседу. Репродуктивная деятельность учащихся направлена на овладение ими умениями и навыками через выполнение практических задач по преодолению препятствий, чтении спортивных карт и прохождении маршрутов.

Взаимосвязь этих видов деятельности дает учащимся возможность научиться самостоятельно преодолевать дистанции I – II класса по спортивному туризму и простые дистанции на закрытой местности по спортивному ориентированию. При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей и препятствий. Этому способствуют совместные обсуждения маршрутов, дистанций, анализ ошибок и продвижения в результатах на дистанциях.

### Материально-техническое обеспечение программы

#### Помещение:

— учебный кабинет, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами: столы и стулья для педагога и учащихся, шкафы для хранения снаряжения, карт;

— спортивный зал оборудованный для занятий спортивным туризмом ( снабженный опорами внизу и наверху зала(не менее четырех метров), способными выдержать разрывную нагрузку не менее 22 kN).

#### Приспособления:

— статические и динамические веревки, сертифицированные для аварийно-спасательных работ (ТР ТС 019/2011 «О безопасности средств индивидуальной защиты»);

— карабины, сертифицированные для аварийно-спасательных работ (ТР ТС 019/2011 «О безопасности средств индивидуальной защиты»);

— системы страховочные сертифицированные для аварийно-спасательных работ (ТР ТС 019/2011 «О безопасности средств индивидуальной защиты»);

— зажимы подъемные сертифицированные для аварийно-спасательных работ (ТР ТС 019/2011 «О безопасности средств индивидуальной защиты»);

— спусковые устройства сертифицированные для аварийно-спасательных работ (ТР ТС 019/2011 «О безопасности средств индивидуальной защиты»);

— блоки для полиспастов сертифицированные для аварийно-спасательных работ (ТР ТС 019/2011 «О безопасности средств индивидуальной защиты»);

— каски, оборудованные амортизирующей подвеской;

— рюкзаки;

— веревки вспомогательные;

— карабины вспомогательные;

— альпенштоки;

— компасы

— набор спортивных карт прилегающей местности

— палатки;

— коврики туристические;

— котлы;

- горелки газовые туристические
- спальники, пригодные для ночевки при температуре до 0 °С.

**Дидактическое обеспечение курса.**

Наборы условных знаков спортивных карт, спортивные карты с нанесенными дистанциями, подборки рисунков и фотографий скальных маршрутов, перевалов, переправ, дистанций с соревнований по спортивному туризму, туристских биваков. Отчеты о походах I-III степени сложности, описания маршрутов, путевые заметки и пр.

## Список использованной литературы, литература для учащихся :

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. Ганопольский «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 игротка». - 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