

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №7**

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического совета  
Протокол №1 от «25»08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:  
ДИРЕКТОР  
\_\_\_\_\_ М.В.Пыркина  
Приказ №273 от «30»08.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
спортивно-туристской направленности  
спортивно-туристского клуба «Эдельвейс»**  
Рассчитана: на учащихся 13-16 лет  
срок реализации: 3 года  
ID-19125

Автор:  
руководитель СТК «Эдельвейс»  
МБОУ гимназии №7  
Чернов Ю. А.

с.Донское, 2023

## Программа Туристского клуба «Эдельвейс»



### Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии следующих нормативных документов:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. No 273
- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года, одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года, опубликовано в «Российской газете» 31 декабря 2012 г., вступил в силу: 1 сентября 2013 г.)
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. No 295 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" на 2013 - 2020 годы»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. No 1726-р);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. No 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 No 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. No 09-3242)
- Уставом и локальными актами ШСК «Старт» МБОУ гимназии №7.

Направленность программы и направление деятельности.

Программа имеет туристско-краеведческую направленность. Данная программа направлена на развитие туристских навыков, знаний и оздоровительно-познавательной деятельности у обучающихся. Вид программы и ее уровень. Программа модифицированная, разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (стандарты второго поколения), а также программой внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность» общего образования под редакцией Л.П. Савельевой. М, Просвещение, 2011 г

Уровень программы – ознакомительный.

Вид программы: модифицированная, вариативная.

В современном мире туризм очень популярен. Люди путешествуют из города в город, из страны в страну, с континента на континент. К сожалению, в нашей стране еще недостаточно уделяется внимания туризму. В первую очередь, это связано с материальным положением. Многие туристские базы страны находятся в плачевном состоянии. Развитие туризма надо начинать со школьной скамьи. Туризм заслуженно пользуется любовью школьников. Участие в походах не только хороший отдых, оно расширяет кругозор ребят, знакомит с родным краем, приучает к труду, прививает учащимся навыки самообслуживания, воспитывает инициативу и

выдержку. Данная программа кружка юных туристов позволяет изучить природу своего края, его историю. В походах учащиеся будут наблюдать за растениями, животными нашей местности, погодными явлениями, фиксировать свои наблюдения на бумаге. Актуальность программы обусловлена тем, что туристские походы, романтика дальних дорог манят к себе с каждым годом все большее число воспитанников, а занятия в группах данного вида деятельности помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.). Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера. Отличительной особенностью этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка.

Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой. Новизна программы предполагает тесную связь с родителями воспитанников. В сетку занятий включена часы отработки технических приемов совместно для детей и их родителей, на которых воспитанники являются «судьями» и «постановщиками дистанции» для родителей в личном зачёте на соревнованиях.

**Туризм** - активный здоровый отдых. Пешеходный туризм - один из 8 видов спортивного туризма входящих, в Единую спортивную классификацию России, дает возможность повышать спортивное мастерство в походах и путешествиях, кубках и чемпионатах по видам туризма, соревнованиях по туристскому многоборью. На территории Ставропольского края с учащимися можно заниматься пешеходным, горным (предгорья и горы Большого Кавказа), водным (р. Кубань, ее притоки и трасса Большого Ставропольского канала), велосипедным, авто-мото и спец. туризмом. Но наиболее интересным и привлекательным для школьников является горный и пешеходный туризм.

Анализ походов по территории края показывает, что совершать пешеходные путешествия продолжительностью 3-5 дней целесообразно. Они хороши как учебно-тренировочные, для подготовки походов по районам КавМинвод с восхождением на горы лакколлиты, по горам Карачаево-Черкесии и Адыгеи. Уникальное положение Ставропольской возвышенности изрезанной глубокими балками и перепадами высот до 500 метров, поросшими широколиственными лесами, представляет прекрасную возможность для организации и создания учебных полигонов по туристской технике.

Данная программа является разноуровневой (3-х годичной) рассчитанной на подготовку учащихся с 7-го класса общеобразовательной школы. Учебно-воспитательную работу проводит преподаватель дополнительного образования, тренер-преподаватель ДЮСШ, учитель физической культуры, учитель географии, при необходимости привлекающий специалистов по отдельным вопросам программы.

## Цель программы

- создание условий для совершенствования нравственного и физического воспитания учащихся средствами пешеходного туризма, потребности детей в непосредственном познании окружающего мира, своего края;

### Задачи 1 года обучения:

- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;
- обучение навыкам и умению сбора краеведческой информации,
- выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе;
- обучение общетуристским навыкам, методам ориентирования, бивачным работам, соблюдению экологических норм и т.д., одновременно приступая к освоению начал - техники пешеходного туризма (подъёму, спуску, траверсу с применением самостраховки)

### Задачи 2 года обучения

- развитие познавательной и творческой активности обучающихся; -вовлечение обучающихся в творческую, поисково-исследовательскую и краеведческую деятельность: проведение наблюдений, опытов и др.;
- воспитание и развитие коммуникативных и личностных качеств обучающихся в процессе формирования коллектива единомышленников - туристской походной группы;
- обучение техники пешеходного туризма на местности, обеспечение безопасности в походных условиях. Организации и подготовки многодневных путешествий,- одновременно приступая к освоению командной технике пешеходного туризма.

### Задачи 3 года обучения

- Центр тяжести практических занятий на местности переносится на освоение элементов КТМ (контрольно- туристского маршрута), обеспечения охраны природы. Занятия следует проводить преимущественно на полигонах (склоны оврагов, карьеры), максимально приближенные к походным условиям. Очень важно использовать для проведения занятий учебные пособия, карты, фотографии, учебные фильмы, слайды, специальное снаряжение, краеведческой литературы. Познание и освоение окружающего мира.
- Приобщение учащихся к природе родного края.
- Приобретение навыков выживания в природных условиях.
- Подготовка учащихся к участию в соревнованиях по туристскому многоборью, а так же выполнению спортивных разрядов.

**Теоретические занятия** проводятся 2 раза в неделю по 1 часа.

**Практические занятия** проводятся 2 раза в неделю по 1.15 часа и один раз на местности (возможно и другая раскладка в зависимости от расписания группы и природных условий, погоды).

Учебно-тренировочные походы являются подготовительными для проведения зачетных походов, для участия в них участники проходят медосмотр и распределяют обязанности в группе. График похода и специфика маршрута обсуждаются всей группой – должен быть выбран такой маршрут, который

позволяет сочетать обучение со спортивным прохождением. На учебно-тренировочном маршруте необходимо планировать, правильно распределяя физическую нагрузку, время акклиматизации, учебно-тренировочный процесс, отдых. Ежедневно подводить итог того, что сделано, и планировать мероприятия на следующий день.

Программа 1 года обучения предусматривает, прежде всего, получение общих туристских знаний необходимых участнику походов 1-й – 3-й степени в пешеходном туризме. По окончании 1-го года занятий проводится пешеходный поход 1-й степени сложности.

Программа 2-3 года обучения предусматривает углубление туристских, краеведческих, экологических знаний и умений полученных в 1-й год обучения и в зачетном походе. В заключение 2-3 года обучения проводится зачетный поход 1-й категории сложности.

### **Адресат программы.**

Возраст детей участвующих в реализации данной программы 10-13 лет.

Объем программы. Программа рассчитана на 2 года обучения.

1-й год обучения – 162 часа в год. 2-й год обучения – 162 часа в год. 3-й год обучения – 162 часа в год.

Режим занятий.

1-3 й год обучения - 2 раз в неделю по 2.15 учебных часа. К концу обучения по программе предполагается продвижение детей в развитии ловкости, гибкости, скорости, мышления, речи, памяти, психических функций, формирование у них познавательных интересов, коммуникативных умений и творческих способностей.

### Личностные результаты:

осознание роли туризма в жизни людей; внутренняя позиция ребенка на уровне положительного отношения к здоровью, развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий; развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности; воспитание чувства справедливости, ответственности; общение со сверстниками, бережное отношение к материальным ценностям, умение избегать конфликтных ситуаций.

### Метапредметные результаты.

Регулятивные: определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога; высказывать свое предположение (версию) на основе работы с материалом; работать по предложенному педагогом плану; сравнивать разные приемы действий, выбирать удобные способы для выполнения конкретного задания; анализировать правила игры; действовать в соответствии с заданными правилами.

Познавательные: уметь слушать, извлекая нужную информацию; осуществлять поиск и выделение необходимой информации; высказывать предположения, обсуждать проблемные вопросы; воспроизводить по памяти информацию, необходимую для решения задачи; осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной форме;

Коммуникативные : умение участвовать в диалоге, слушать и понимать речь других; работать в паре, группе; выполнять различные роли; задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества.

Предметные результаты: выполнять приемы самомассажа, получить навыки подготовки к походу;

– знать, как ставить палатку и разводить костер, оборудовать бивак;  
– уметь оказывать первую медицинскую помощь;  
– преодолевать простые природные и искусственные препятствия. решать задачи на сообразительность, задачи-шутки; ориентироваться в понятиях «влево», «вправо», «вверх», «вниз»; выполнять укладку костров, выполнять танцевальные упражнения, релаксационные упражнения. Критерии и способы определения результативности: педагогический анализ результатов наблюдения выполнения детьми диагностических заданий, анализ анкетирования.

### **Формы подведения итогов реализации программы.**

Спортивные игры и конкурсы, викторина «Что я знаю о спорте», командные соревнования, конкурсы рисунков, туристический поход. Пешеходный туризм является универсальным и комплексным средством воспитания подрастающего поколения, привлекающим ребят, как младшего, так и старшего школьного возраста. Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения. Данная программа предполагает овладение определенным кругом знаний и умений, необходимых юным туристам-путешественникам. Учащиеся научатся выбирать место для привала, разводить костер, ставить палатку, готовить на костре пищу, оказывать первую помощь при травмах и внезапных заболеваниях. Большое внимание уделяется воспитанию бережного отношения к природе, стремление охранять и приумножать природные богатства. Занятие туризмом - это увлекательный вид активного отдыха, который помогает восстанавливать силу и работоспособность, укрепляет здоровье. В походах развиваются такие качества как коллективизм, инициатива, взаимовыручка, воспитывается чувство товарищества.

### **Возраст обучающихся детей и психофизические особенности данного возраста**

Возраст обучающихся детей по программе составляет 13 – 16 лет. Для воспитанников этого возраста характерны живой интерес к окружающей жизни, жажда ее познания, огромная восприимчивость к тому, что он узнает самостоятельно и от взрослых. У детей этого возраста заметно повышается произвольность психических процессов – восприятия, мышления и речи, внимания, памяти, воображения. Внимание становится более сосредоточенным, устойчивым (ребенок способен им управлять), в связи с этим развивается способность запоминать: мобилизуя волю, ребенок сознательно старается запомнить правила, последовательность действий при выполнении заданий и т.п. Поведение становится более целенаправленным, целеустремленным. Структура и содержание составлены с учетом психолого-

педагогических особенностей учащихся. Учитывая возрастные и психологические особенности младших школьников, теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием разнообразных форм работы, в том числе игровых. Практические занятия проводятся во время туристско-спортивных мероприятия, экскурсий, а также на местности, в помещении (в классе, спортзале). Комплектовать состав первого года обучения следует из ребят 13 лет (учащиеся 5 -6 классов), наполняемость группы - до 15 человек.

## **Формы предъявления и оценки результатов**

Основными формами предъявления и оценки результатов являются: участие в соревнованиях, конкурсах, спортивному ориентированию; оформление краевой краеведческой картотеки; походы (подготовка и проведение; конкурс отчётов) и пр. Формы и режим занятий. Программа рассчитана на 162 учебных часа(486 часов), включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов и подведение их итогов. Летний поход в сетку часов не включен. В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), походы выходного дня, участие в соревнованиях. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды. Кроме того, занятия могут проходить по группам (работа штаба, хозгруппы, редколлегии; отчёты о походе и т. п.) и индивидуально (работа с докладчиками, проводниками, казначеем, с фотографом и т. п.). При проведении практических занятий на местности в пределах населенного пункта занятие может быть продлено до 4 часов. При проведении практических занятий в форме учебно-тренировочных выходов, продолжительность занятий считается 8 часов за одни сутки нахождения вне населенного пункта.

### **Примерное распределение занятий по периодам .**

1. С 11 сентября по 27 октября – 7 занятий в помещении, 7 занятий на местности (практическая часть), 1 однодневный поход.
2. С 1 по 30 ноября – 2 занятия на местности, 7 занятий в помещении, 1 однодневный поход в осенние каникулы. Участие в традиционных соревнованиях по скалолазанию.
3. Со 4 декабря по 30 января – 3 теоретических занятия в помещении (класс), 12 тренировочных (практических) в спортивном зале, 1 учебно-тренировочный поход (однодневный) на зимних каникулах. Участие в традиционных соревнованиях по туристскому многоборью. Участие в краевых соревнованиях на кубок Героя Советского союза А. Скокова
4. Весенние каникулы: участие в 3-х дневных учебно-тренировочных сборах (с 25 по 28 марта).
5. С 1 апреля по 12 мая – 5 занятий в помещении , 5 занятий практических на местности , 1 однодневный учебно-тренировочный поход, участие в туристском походе «Вахта Памяти».
6. С 12 мая по 30 мая – 4 практических занятий на местности, 2-х дневный поход.
7. Летние каникулы. Совершением зачетного многодневный поход «Граница» или пребывание в летнем туристском лагере с категорийным походом (учебно-тренировочный сбор)

## **Программа туристско-краеведческой подготовки учащихся, 1-й год обучения.**

### Содержание программного материала по темам.

1. Понятие о туризме. Туризм как средство активного отдыха, укрепления здоровья. Популярность туризма среди школьников в последние годы.
2. Значение активного отдыха, подвижные игры на свежем воздухе для организма детей. Значение двигательной активности для развивающегося организма ребёнка. Данные о положительном влиянии физкультуры, пеших прогулок, ходьбы на организм ребёнка.
3. Краеведческая характеристика, туристские возможности родного края. Ландшафт окрестностей города (села, деревни, посёлка). Возможные походы выходного дня осенью, зимой, весной и летом. Музеи города, района, села. Возможности проведения прогулок. Правила поведения детей во время прогулок в природу зимой и в весенне-летний период. Значение прогулок и игр на свежем воздухе в зимний период для организма детей. Одежда, обувь для зимних прогулок. Правила поведения детей во время прогулок и игр на свежем воздухе зимой. Оказание первой помощи при обморожениях.
4. Организация и подготовка пешего похода выходного дня. Правила поведения детей во время походов выходного дня. Роль походов выходного дня для укрепления здоровья детей. Одежда и обувь для походов выходного дня в осеннее и весеннее время года. Основные правила хождения по пересеченной местности (спуски, подъёмы, по кочкам, по бревну через ручей). Возможные травмы (ушибы, растяжения), умение оказания доврачебной помощи при травмах (ушибы, ссадины, раны, растяжение голеностопного сустава, кровотечение из носа).
5. Охрана природы во время походов выходного дня. Охрана природы - обязанность каждого человека. Охрана природы – обязательное условие отдыха на природе. Охрана и защита животного мира. Охрана природы на маршруте, привалах, во время проведения игр, массовых мероприятий. Охрана природы при заготовке дров для костра и во время работы у костра.
6. Туристское снаряжение: карабины, верёвки, альпенштоки, рюкзаки, палатки, компасы, карты, страховочные системы. Работа с ними. Движение на подъёмах, спусках, при траверсе склонов с альпенштоком. Укладка рюкзака, установка палатки её снятие. Упаковка палатки, транспортировка и уход за ней. Спальники, полиуретановые коврики.
7. Организация питания. Бивачные работы. Подбор продуктов питания для походов выходного дня, нормы на одного человека, упаковка, учет, транспортировка. Выбор места под бивак. Установка палаток. Выбор места для костра. Виды костров.
8. Обеспечение безопасности в походах выходного дня. Обеспечение безопасности на маршруте, во время движения группы по пересеченной местности. Обеспечение безопасности во время бивачных работ, при установке палаток, кострища, работ у костра, во время купания, во время проведения массовых туристских мероприятий.
9. Элементы топографии. Понятие об ориентировании на местности. Определение сторон горизонта по небесным светилам, по часам по солнцу, по местным признакам.



10. Гигиена туриста. Личная гигиена туриста. Закаливание. Гигиена туриста в походе.

11. Общая физическая подготовка туриста.

Значение ОФП для туриста. Показатели ОФП. Пути улучшения физической подготовки.

Домашнее задание по улучшению физической подготовки.

12. Специальная физическая подготовка:

а) Вязание узлов (проводник, проводник восьмёрка, проводник восьмёрка одним концом, встречный, схватывающий, схватывающий одним концом, стремя, прямой, булинь, академический, брам-шкотовый, двойной проводник, ткацкий, контрольный, страховочный).

б) Переправа по бревну со страховкой.

в) Переправа в брод со страховкой и группой.

г) Движение по склону (траверс с перестёжкой) со страховкой.

д) Движение вверх (подъём) по перилам на страховке.

е) Движение вниз (спуск) по перилам на страховке.

ж) Переправа маятником.

з) Элементы личной полосы препятствий (туртехника).

и) Элементы командной полосы препятствий (командная ТПТ).

13. Конкурсная подготовка туристов: – краеведение (Ставропольский край), удивительное рядом (природный материал, имеющий сходство с предметами), оформление туристской газеты в походных условиях, туристские песни. Экологическое направление.

14. Просмотр видеофильма, фотографий диапозитивов о туристских соревнованиях, об элементах туристской техники.

### **Прогнозируемые результаты:**

В результате изучения программа туристско-краеведческой подготовки за 1-й год обучения воспитанники

#### **должны знать:**

- нормативы туристских походов и обязанности членов туристских групп;
- технику безопасности при подготовке к походу и на маршруте;
- географию Ставропольского края и его туристско-экскурсионные возможности;
- состав и назначение медицинской аптечки;

#### **Должны уметь:**

- укладывать рюкзак, разжигать костёр, ставить палатку, вязать узлы;
- составлять меню на трёх - пятидневный поход;
- оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему;
- преодолевать простейшие естественные препятствия (локальные и протяжённые).
- выполнять технические приемы (подъём и спуск спортивным способом, переправа по навесным и параллельных перил)

#### **Должны выполнить:**

- нормативные требования на значок «Юный турист России» и третьего юношеского разряда по спортивному туризму.
- совершить походы однодневного дня

**Учебный план  
начальной туристско-краеведческой подготовки учащихся  
1-й год обучения.**

П./Н.	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Понятие о туризме	<b>1</b>	<b>1</b>	
2	Значение активного отдыха для организма	<b>1</b>	<b>1</b>	
3	Краеведческая характеристика	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
4	Правила поведения детей во время прогулок	<b>1</b>	<b>1</b>	
5	Организация и проведение пешего похода выходного дня	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
6	Охрана природы во время похода выходного дня	<b>1</b>	<b>1</b>	
7	Туристское снаряжение	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
8	Организация похода выходного дня, организация питания, бивачные работы	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
9	Обеспечение безопасности в походах выходного дня	<b>2</b>	<b>2</b>	
10	Элементы топографии	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
11	Гигиена туриста	<b>2</b>	<b>2</b>	
12	Общая физическая подготовка туриста	<b>30</b>		<b>30</b>
13	Специальная техническая подготовка	<b>68</b>	<b>10</b>	<b>58</b>
14	Конкурсная подготовка туриста	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
15	Просмотр видеофильмов, фотографий, о туризме, о туристских соревнованиях	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
16	Прогулки, экскурсии	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
17	Однодневный поход выходного дня	<b>4</b>		<b>4</b>
18	Итого:	<b>162</b>	<b>46</b>	<b>116</b>

## 2-й год обучения

### туристско-краеведческой подготовки

#### Содержание программного материала по темам.

1. Туризм как средство физического соревнования. Значение физической подготовки для туристов. Использование туризма для физического совершенствования. Подготовка к сдаче нормативов по туризму.

2. Элементы топографии. Ориентирование. Значение для туристов умения ориентироваться на местности с компасом и картой. Понятие о плане, карте. Строение компаса. Условные топографические знаки. Понятие об азимуте. Определение азимута. Движение по азимуту. Изображение рельефа местности и местных предметов по карте. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, часам, по местным предметам. Ориентирование на местности.

3. Организация и подготовка многодневного пешего похода.

А) Цели и задачи похода. Выбор района путешествия. Разработка маршрута похода. Распределение обязанностей в группе. Оформление маршрутной документации.

Б) Снаряжение. Групповое и личное снаряжение. Основные требования к снаряжению, подготовка его к походу. Укладка рюкзаков. Транспортировка острых и громоздких предметов.

В) Питание. Значение правильности питания. Примерный набор продуктов на одного человека на один день. Требования к продуктам. Режим питания в походе. Санитарные требования. Вводно-солевой режим. Составление меню.

Г) Движение группы по маршруту. Порядок движения группы по маршруту. Темп движения. Привалы. Обязанности направляющего и замыкающего. Нормы нагрузки. Режим дня. Движение по ровной местности, склонам, подъёмам. Траверс склона. Правила поведения в походе. Обеспечение безопасности в походе, организация взаимопомощи.

Д) Бивачные работы. Охрана природы. Обеспечение безопасности. Выбор места под бивак, установка палаток, работа у костра. Правила безопасности. Охрана природы. Сушка одежды у костра. Снятие лагеря. Заготовка дров.

4. Гигиеническое обеспечение многодневных походов. Доврачебная медицинская помощь. Медицинский осмотр. Ежедневная личная гигиена туриста. Закаливание. Оказание доврачебной помощи (ушибы, порезы, кровотечения, растяжения, раны, переломы, тепловой и солнечный удар)

5. Общая физическая подготовка: кроссовый бег, ходьба с отягощением, лазание по канату, подтягивание, передвижение в висе и упоре, упражнения на мышцы живота (пресс). Упражнения на развитие координационных способностей. Ходьба по бревну, челночный бег, ускорение до 100 метров, прыжки в глубину с высоты, лазание по лестнице, по шесту, по рукоходу. П./И "бой петухов", "волк во рву", "перетягивание каната".

6. Конкурсная подготовка команды.

-краеведение (Ставропольского края)

-экологическая викторина

- "удивительное рядом"

-авторские и туристские песни

-стенгазет (оформление и описание)

7. Просмотр фотографий, видеофильмов, диапозитивов о туртехнике, о природе края, исторических памятников.

## 8. Специальная техническая подготовка туриста.

а) Вязание узлов (проводник, проводник восьмёрка, проводник восьмёрка одним концом, встречный, схватывающий, схватывающий одним концом, стремя, прямой, булинь, академический, брам-шкотовый, двойной проводник, ткацкий, контрольный, страховочный).

б) технические этапы переправ: - подъём спортивным способом со страховкой (прусика), спуск спортивным способом на само страховке (по системе прусика), траверс (перестежка) склона (перекрестная страховка), подъем, траверс, спуск склона с альпенштоком, переправа в брод, переправа по бревну, переправа по кочкам (болото), переправа маятником, переправа по параллельным перилам, навесная переправа, наклонная переправа.

## 9. ТПТ класс «А» (тактика командной туртехники).

Полоса препятствий с наличием этапов: подъем по перилам, спуск по перилам, траверс склона, переправа по бревну, переправа в брод, навесная переправа, наклонная переправа, переправа по параллельным перилам, переправа маятником, завал, установка и снятие палатки, вязание узлов.

### **Прогнозируемые результаты: Второй год обучения.**

В результате изучения программа туристско-краеведческой подготовки за 2-й год обучения воспитанники

Воспитанники **должны знать:**

- историческое и экономическое прошлое Ставропольского края;
- особенности питания в походах (горного и пешеходного);
- приёмы спортивного ориентирования;
- факторы и стрессоры выживания в экстремальных условиях горного похода;
- способы транспортировки пострадавшего через естественные препятствия;
- виды снаряжения для различных походов и их назначение.

**Должны уметь:**

- составить рацион питания для многодневного похода;
- оказать медицинскую помощь при травмах и заболеваниях;
- анализировать пройденные дистанции маршрута;
- составлять отчёт о пройденном маршруте;
- преодолевать локальные и продолжительные препятствия.
- ориентироваться в природных условиях;

**Должны выполнить:**

- нормативы первого юношеского разряда по спортивному туризму.
- умению ориентироваться на местности в горах, пользоваться картографическим материалом и компасом, или, использовать местные приметы, часы, солнце и звёзды;
- прокладывать маршрут и преодолевать на рельефе препятствия
- правильно выбирать стоянку (привал, бивак, место для умывания, забора воды
- умению безаварийно делать переходы по горному рельефу, организовать страховку и само страховку;
- выживать в экстремальных ситуациях, возникших на маршруте, используя для этой цели биоэнергетические ресурсы своего организма, окружающей среды;
- умению выбирать место для организации переправы через горные реки;
- проводить краеведческие исследовательские наблюдения в условиях туристского похода и фиксировать их, делать анализ и обобщение проделанной работы.

## Учебный план

### туристско-краеведческой подготовки учащихся

#### 2-й год обучения.

П./Н.	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Туризм как средство физического соревнования	<b>1</b>	<b>1</b>	
2	Элементы топографии. Ориентирование.	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
3	Организация и проведение многодневного пешего похода. А) цели и задачи похода. Выбор района путешествия. Б) Снаряжение. Групповое и личное. В) Питание. Значение правильности питания. Г) Движение группы по маршруту. Д) Бивачные работы. Охрана природы.	<b>3</b> <b>12</b> <b>6</b> <b>2</b> <b>4</b>	<b>2</b> <b>2</b> <b>6</b> <b>2</b> <b>2</b>	<b>1</b> <b>10</b> <b>2</b>
4	Гигиеническое обеспечение многодневных походов. Доврачебная медицинская помощь.	<b>2</b> <b>10</b>	<b>2</b> <b>4</b>	<b>6</b>
5	ОФП (общая физическая подготовка)	<b>40</b>		<b>40</b>
6	Конкурсная подготовка команды	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
7	Просмотр фотографий, видеофильмов, о туризме, о соревнованиях.	<b>4</b>	<b>4</b>	
8	СФП (специальная физическая подготовка) -вязание узлов -технические этапы (преодоление навесной природы, параллельных перилл, подъема, спуска, траверса, маятника, брода, кочек, движения с альпенштоком, наклонным перилам).	<b>28</b> <b>6</b> <b>16</b>	<b>4</b> <b>4</b> <b>4</b>	<b>24</b> <b>2</b> <b>12</b>
9	ТПТ (техника пешеходного туризма, класс «Б» Командное преодоление полосы препятствий: навесной переправы, параллельных перилл, подъема, спуска, траверса, маятника, брода, кочек, наклонных перил и т.д.).	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
10	Прогулки и экскурсии. Однодневные походы. Походы выходного дня. Многодневные турпоходы. Элементы топографии	<b>8</b>		<b>8</b>
11	Итого:	<b>162</b>	<b>46</b>	<b>116</b>

## **Программа туристско-краеведческой подготовки учащихся, 3-й год обучения**

### Содержание программного материала по темам.

1. Массовый туризм. Туризм как средство расширения кругозора, углубления знаний, воспитание чувства любви к природе, гордости за свой город, район, край. Цели, задачи и организационные формы школьного туризма.
2. Виды туризма. Горный туризм и его особенности.
3. Туристско-экскурсионные возможности родного края. Физико-географическое и административное положение Ставропольского края, его площадь и границы, климат, растительность и животный мир, природные ландшафты. Памятные места. Музеи. Природные, биосферные и исторические заповедники и заказники. Рекомендуемые экскурсии и одно-двухдневные походы в окрестностях Ставрополя и на территории Ставропольского края. Практические занятия: посещения музея им. Г. Прозрителева и Г. Праве, картинной галереи народного художника-пейзажиста Р.Ф. Гречишника.
4. Туристско-краеведческая характеристика
5. Общая характеристика и туристские возможности района предстоящего похода. Физико-географическая характеристика района предполагаемого похода: рельеф, перевалы, наличие снежников и ледников, высотность, расположение горных долин, реки, озера, растительность и животный мир. Распределение обязанностей в группе по детальному ознакомлению с районом путешествия, получению подробного картографического материала, исторической справки и ознакомлению с районом путешествия, получению подробного картографического материала, исторической справки и ознакомлению с национальными особенностями и обычаями народов, проживающих в районе путешествия.
6. Топография и ориентирование. Ландшафтные зоны края. Горный рельеф и его элементы. Основные сведения по топографическим (карты, схемы, кроки, географические координаты и топографическая сетка, масштаб). Компас. Азимут (прямой и обратный). Задачи ориентирования по местным предметам, звездам, часам, солнцу: выбор направления и определение точки стояния. Основные топографические знаки, спортивное ориентирование.
7. Способы геометрических измерений на местности.
8. Снаряжение для похода: виды снаряжения: групповое, личное. Одежда, обувь, снаряжение для обеспечения безопасности. Подбор снаряжения и уход за ним (в походе и при хранении), сушка, ремонт снаряжения и туристского инвентаря. Ремонтный набор. Практическое занятие: знакомство со снаряжением для похода. Укладка рюкзака, его транспортировка. Оптимальные нормы веса рюкзаков для участников походов в зависимости от возраста и пола. Установка палатки, уход за снаряжением.
9. Питание в пешеходном и горном походах. Общие требования к продовольствию: питательность, энергетические качества, калорийность, сохраняемость и транспортабельность, норма закладки продуктов для варки. Технология приготовления наиболее распространенных блюд. Условия варки различных продуктов с изменением высоты. Дары природы: грибы, рыба, ягоды, травы. Суточный рацион туриста. Водно-солевой режим. Практическое занятие составление меню: по дням для похода. Приготовление пищи на костре и примусе. Меры безопасности при приготовлении пищи на костре и примусе.

10. Бивак и бивачные работы. Требования к биваку в равнинной и горной местности (безопасность и комфортность бивака: наличие воды, топлива, удобных площадок, возможности организации туалета). Виды костров: их назначение, оборудование, защита от ветра. Работа дежурного и костровых. Выбор топлива: сухостой, хворост, валежник. Необходимость выполнения экологических правил поведения в окружающей среде: при пользовании водоисточниками, хождением в природном окружении, сборе грибов и частей диких растений. В выборе места и устройства бивака, место для кострища, обращение с огнем, в выборе и заготовке топлива, «захоронение» бытовых отходов, обращение с дикими животными.

11. Гигиена и доврачебная помощь в походе. Личная гигиена туриста. Гигиена одежды и обуви. Экологические способы действия в природном окружении: не допускать загрязнения водоемов, мест стоянок бытовыми отходами, уборка территории стоянок, очистка леса. Самоконтроль в путешествии, предупреждение заболеваний. Первая доврачебная помощь в походе. Медицинская аптечка и её содержание. Сбор, правильное хранение растений. Правила сбора грибов, ягод и предупреждение отравлений. Практическая работа: Комплектование медицинской аптечки. Тренировка в оказании первой доврачебной помощи, наложение шины, повязок, остановка кровотечения.

12. Физическая подготовка туристов для путешествий и соревнований. Кроссовая подготовка, спринтерская подготовка, упражнения с отягощением, ходьба по бревну, упражнения на координацию, подтягивание, вис на согнутых руках, передвижению в висе. Прыжки в вверх, в высоту, с высоты, в глубину через препятствия, в длину с мест, разбега. Ходьба и бег с грузом и без груза. Приседание на одной ноге. Спортивные игры

13. Техническая подготовка.

А) Вязание узлов: (проводник, проводник восьмёрка, проводник восьмёрка одним концом, встречный, схватывающий, схватывающий одним концом, стремя, прямой, булинь, академический, брам-шкотовый, двойной проводник, ткацкий, контрольный, страховочный). Маркировке веревок в бухты.

Б). Личная полоса препятствий.

Наименование препятствий: подъём спортивным способом со страховкой (прусика), спуск спортивным способом на само страховке (по системе прусика), траверс (перестежка) склона (перекрестная страховка), переправа в брод, переправа по бревну, переправа по кочкам (болото), переправа маятником, переправа по параллельным перилам, навесная переправа, вязание узлов. Установка и снятие палатки, преодоление завала.

В). ТПТ (командная полоса препятствий).

Этапы: подъем спортивным способом со страховкой (прусика), спуск спортивным способом на само страховке (по системе прусика), траверс (перестежка) склона (перекрестная страховка), переправа в брод, переправа по бревну, переправа по кочкам (болото), переправа маятником, переправа по параллельным перилам, навесная переправа, вязание узлов. Установка палаток и снятие палатки, преодоление завала.

Г). КТМ (поход кросс, контрольно-туристский маршрут).

Организация и снятие переправ: навесная переправа, параллельная переправа, подъем, спуск, траверс, бревно, брод. Оказание медпомощи и транспортировка на носилках. Вязание носилок.

Организация и переправа пострадавшего: (спуск, подъем, навесная переправа).

14. Подготовка, проведение путешествия и подведение итогов. Психологическая подготовка к горному походу.

15. Турслёты и соревнования. Соревнования по туристскому многоборью. Составная часть Единой спортивной классификации России. Виды соревнований: туртехника по видам туризма, контрольный туристский маршрут (поход кросс), спортивное ориентирование. Конкурсные программы: краеведение, авторской и туристской песни, стенгазет. Охрана природы на территории слёта и в местах проведения соревнований по туристскому многоборью.

### **Прогнозируемые результаты. Третий год обучения.**

В результате изучения программа туристско-краеведческой подготовки за 3-й год обучения воспитанники **должны знать:**

- правила проведения соревнований по спортивному туризму (дистанции «Маршрут», «Технические»);
- сигналы бедствия;
- технику безопасности в походах, на соревнованиях по техническим дисциплинам, экстремальным видам туризма;
- опасности субъективные и объективные встречающиеся на горных туристских маршрутах;
- правила организации и проведения туристских слётов и соревнований по туристскому многоборью; организацию работы судейской коллегии при проведении соревнований и слётов туристов-краеведов;
- организацию проведения поисково-спасательных работ.

**Должны уметь:**

- корректировать карты по спортивному ориентированию. Прокладывать по карте нитки маршрутов;
- разрабатывать маршруты походов, подбирать продукты и снаряжение для выбранного маршрута;
- ориентироваться в экстремальных условиях;
- обеспечивать себя питьевой водой и пищей в автономных условиях;
- организовать и провести простейшие соревнования по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- правильно выбрать место для бивака или привала в горном походе;
- организовать правильное безопасное прохождение маршрута в период весеннее -осеннего межсезонья и зимой;
- организовать наблюдательный пункт для пограничного дозора.

**Должны выполнить:**

- третий спортивный разряд по дисциплине «Маршруты» и второй спортивный разряд по дисциплине «Технические».
- второй спортивный разряд по спортивному туризму или первый по спортивному многоборью.



## Учебный план

### туристско-краеведческой подготовки учащихся 3-й год обучения.

П./Н.	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Массовый туризм	2	2	
2	Виды туризма.	2	2	
3	Туристско-экскурсионные возможности края	2	2	
4	Общая характеристика и туристские возможности района предстоящего путешествия	2	2	
5	Топография и ориентирование	8	4	4
6	Способы геометрических измерений на местности	4	2	2
7	Снаряжение для похода	6	4	2
8	Питание в пешеходном и горном походе	2	2	
9	Бивак и бивачные работы	6	2	4
10	Гигиена и доврачебная помощь в походах	8	4	4
11	Физическая подготовка туристов для походов и соревнований	20	2	18
12	Техническая подготовка:	55	5	50
13	А) вязание узлов	8	5	3
	Б) личная полоса препятствий	12	2	10
	В) Командная полоса препятствий	12	4	8
	Г) Элементы похода-кросс	12	2	10
	Д) Подготовка, проведение путешествий и подведение итогов.	2	1	1
14	Итого:	162	46	116

### Материально-техническое обеспечение

Туристское

снаряжение:

1. Спальный мешок -10 шт.
2. Турковрики -20 шт.
3. Перчатки - 15 пар.
4. Палатки -5 шт.
5. Топор, лопата.
6. Аптечка – 1 набор
7. Компасы– 10 шт.
8. Верёвка основная (50 м) - 4 шт.
9. Верёвка вспомогательная (40 м.) – 4 шт.
10. Костровое оборудование-1шт
11. Котелки-4 шт.
12. карабины туристские 30 шт.
13. система старховочная – 10 шт.

14. жумары – 5 шт.
145. спусковое устройство – 5 шт.
16. скалодром 2 шт.
17. треки для навесной переправы – 4 шт.
18. ролики двойные – 2шт.
19. ролик одинарный 2 шт.
20. каски спортивные 6 шт.
21. квадрокоптер VR шлем
22. манекен для отработки первой доврачебной помощи (Гоша)  
 Дидактический материал (раздаточный материал)
1. Учебные материалы (тесты);
2. Карты;
3. Карточки с заданиями;
4. Учебные пособия для детей (таблицы);
5. Раздаточный материал (верёвки);
6. Аудио - видео пособия.

### **Использованная и рекомендуемая литература.**

1. К.В. Барбин «Азбука туризма» Москва просвещение 1973г.
2. Вольный ветер №5 1995г. Правила организации и проведения соревнований по туристскому многоборью
3. Спортивная Единая классификация 1996-2000г.
4. В.И. Булатов «Туризм и спортивное ориентирование» Москва физкультура и спорт 1987г.
5. Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» Москва 1995г.
6. Программа кружка «Юные, горные, туристы-экологи» 7-8 класс автор Э.А. Фогелев.
7. В.И. Курилова «Туризм» учебное пособие для педагогических институтов.
8. Э.Н. Кодыш «Соревнования туристов».
9. «Туристская топография» В.М. Алешин А.В. Серебряков
10. Е.И. Иванов «Судейство соревнований по спортивному по спортивному ориентированию».