

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр внешкольной работы «Новая Авеста»
(МБУ ДО Центр «Новая Авеста»)

Принята на заседании
Педагогического совета
МБУ ДО Центр «Новая Авеста»
Протокол от 29.08.2024 г. №1



Утверждаю
Директор МБУ ДО Центр «Новая Авеста»
Г.П. Засва
Приказ от 30.08.2024 г. № 60-0

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
туристско-краеведческой направленности

**«Школа туризма»
на 2024-2025 учебный год**

Возраст обучающихся: 10 - 17 лет
№ группы: 3

Автор-составитель:
Лыхин Александр Николаевич
Педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2024 г.

Содержание:

	Наименование	стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Цель, задачи программы	3
3	Планируемые результаты	4
4	Содержание программы	4
5	Календарно-тематический план	13
6	Условия реализации программы	18
7	Список литературы	20

1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа туризма».

Направленность рабочей программы - туристско-краеведческая направленность.

Уровень рабочей программы: стартовый

Адресат программы: обучающиеся 10-17 лет.

Количество обучающихся в группе: 8-12 человек.

Объем и срок освоения рабочей программы. 3 года обучения, первый второй и третий год обучения 228 часов в год.

Периодичность и продолжительность занятий: 1, 2, 3 год обучения - 1 час в неделю - теоретическая подготовка, 1 час в неделю - общая физическая подготовка, 8 часов два раза в месяц - учебно-тренировочный поход, 1 час равен 45 минутам.

Форма обучения: групповая.

Виды занятий: беседа, теоретические и практические занятия, учебно-практические занятия, командные тренинги по туризму на природе, викторины, праздники. В каникулярные периоды - туристско-краеведческие походы.

Формы подведения результатов: беседа, практическое занятие, открытое занятие, презентация.

Особенности организации образовательной деятельности:

Набор детского коллектива свободный, без учета индивидуальных способностей и уровня подготовки.

Учебный год начинается:

1 год обучения с 01 сентября;

2 и 3 год обучения с 01 сентября.

Рабочую программу реализует педагог дополнительного образования.

Рабочая программа «Школа юного туриста» реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

2. Цель и задачи программы

Цель: обучение детей и подростков туристской технике по разным видам туризма.

Задачи:

Обучающие:

- обучение технике пешеходного, горного видов туризма;
- обучение тактике пешеходного, горного, водного, лыжного, парусного (на разборных судах) видов туризма и горных лыж;
- обучение технике ориентирования по карте местности;
- обучение приемам оказания первой медицинской помощи;
- судейская подготовка;
- овладение навыками туристского быта.

Развивающие:

- общая и специальная физическая подготовка;
- развитие лидерских качеств.

Воспитательные:

- формирование навыков культуры общения;
- воспитание экологического отношения к природе;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.

3. Планируемые результаты

Планируемые результаты 1 года обучения

Метапредметные – формирование навыка работать в команде, формирование навыков культуры общения, рост мастерства учащихся от элементарных навыков самообслуживания до организации туристского быта, экологическое отношение к природе.

Личностные – мотивация к учению и познанию, формирование навыков здорового образа жизни, развитие социальных компетентностей, лидерских качеств, выполнение нормативов по туризму.

Предметные – формирование знаний о географии Урала, овладение умениями и навыками, необходимыми для безопасного прохождения маршрута по виду туризма, степень сложности которого соответствует возрасту и уровню туристской подготовки.

Планируемые результаты 2 года обучения

Метапредметные – формирование навыка работать в команде, рост мастерства учащихся в самообслуживании и организации туристского быта, разработке туристских маршрутов.

Личностные – развитие ценностных ориентиров, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, мотивации к учению и познанию, выполнение нормативов по туризму.

Предметные – формирование краеведческих знаний, знаний и умений по оказанию первой доврачебной помощи при разных травмах, составлению отдельных разделов отчета о походе, овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для безопасного прохождения маршрута по виду туризма, степень сложности которого соответствует возрасту и уровню туристской подготовки.

Планируемые результаты 3 года обучения

Метапредметные – развитие социальных компетентностей, опыт управления малой группой (связка, команда, экипаж), судейская подготовка.

Личностные – развитие ценностных ориентиров, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, мотивации к учению и познанию, выполнение нормативов по туризму.

Предметные – овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для безопасного прохождения маршрута по виду туризма, степень сложности которого соответствует возрасту и уровню туристской подготовки.

4. Содержание программы

Содержание учебного (тематического) плана 1 года обучения

Общая подготовка

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Подведение итогов за летний период. Просмотр походных фото и видеоматериалов. Знакомство с планом работы на год. Требования нормативов по туризму на третий юношеский разряд, значок «Юный турист», судейской категории «Юный спортивный судья». Выбор старосты группы. Дисциплина в походе. Инструктаж по правилам безопасности в туристском походе, движении по дорогам, проезде на транспорте. Подготовка к реализации профориентационного минимума.

Практика: Просмотр видео зарисовок из архива клуба.

Тема 2. География Урала

Теория: Географическое положение. Природные условия и ресурсы. Растительность и животный мир. Заповедники и природные парки, их значение в охране природы. Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства.

Практика: Викторина «Наш Урал», беседа «По страницам Красной книги», экскурсия по городу.

Тема 3. История развития детско-юношеского туризма

Теория: Понятие о туризме. История развития детско-юношеского туризма. Чем полезны и интересны походы и путешествия. Туризм как средство активного отдыха, укрепления здоровья.

Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 4. Первая доврачебная помощь

Теория: Гигиена туриста в походе. Требования к одежде, обуви, снаряжению для походов по временам года. Уход за ногами. Профилактика клещевого энцефалита. Профилактика травматизма. Возможные травмы в походе. Оказание первой медицинской помощи при ушибе, растяжении, порезе, ожоге, кровотечении из носа. Обработка ран.

Практика: Обучение и контроль применения приемов оказания первой медицинской помощи.

Тема 5. Отчет о походе

Теория: Назначение отчета о походе. Техническое описание маршрута. Походный дневник. Обязанности ответственного за ведение походного дневника.

Практика: Проведение разбора похода в группе. Личные отзывы участников о походе.

Туристский поход

Тема 6. Горный туризм

Теория: Туристские возможности Урала по горному виду туризма. Безаварийность - основное требование ко всем туристским походам и путешествиям. Личное и групповое снаряжение - костровое оборудование, кухонные принадлежности, палаточное снаряжение, медицинская аптечка, ремонтный набор. Уход за снаряжением. Узлы – восьмерка, восьмерка-проводник. Техника движения на подъемах, спусках, при траверсе склонов. Технике скалолазания.

Практика: Обучение технике движения на подъемах, спусках, при траверсе склонов.

Обучение технике скалолазания. Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 7. Спортивное ориентирование

Теория: Значение навыков ориентирования для туриста. Карты для ориентирования и приемы работы с ней. Компас и работа с ним. Условные знаки. Контрольный пункт и система отметки. Ориентирование на лыжах.

Практика: Обучение навыку ориентирования вдоль дорог, чтение четких ориентиров. Выпрямление пути (срезка), переход с одной дороги на другую, ориентированию на коротких отрезках. Определение расстояния на глаз. Определение точки стояния. Игры по ориентированию на местности. Определение сторон горизонта по местным признакам. Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 8. Пешеходный туризм

Теория: Туристские возможности Урала по пешеходному виду туризма. Типы рюкзаков - преимущества и недостатки. Правила укладки рюкзака. Специальное снаряжение: страховочные системы, рабочие веревки, карабин, жумар, спусковые устройства, рукавицы, каска. Узлы - стремя, восьмерка, прямой, восьмерка-проводник, брамшкотовый, схватывающий.

Практика: Обучение технике движения по пересеченной местности. Правила организации движения. Отработка техники вязки и применения основных узлов. Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 9. Однодневный пешеходный поход

Теория: Определение цели и задач похода. Выбор района, разработка маршрута. Оформление маршрутного листа. Составление сметы расходов. Составление списков личного и группового снаряжения. Составление меню.

Практика: Однодневный пешеходный поход.

Тема 10. Лыжный туризм

Теория: Туристские возможности Урала по лыжному виду туризма. Инструктаж по правилам безопасности в лыжном походе. Особенности техники движения туриста - лыжника. Техника одношажного, двухшажного, попеременного лыжных ходов, движение на подъеме, спуске, техника торможения на лыжах.

Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 11. Однодневный лыжный поход

Теория: Определение цели и задач похода. Выбор района, разработка маршрута. Составление сметы расходов. Составление личного и группового снаряжения. Составление меню. Укладка рюкзака. Инструктаж по правилам безопасности в лыжном походе. Оформление маршрутного листа.

Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 12. Горные лыжи

Теория: Безопасность на горнолыжном склоне. Техника поворотов на горных лыжах. Техника движения по горнолыжной трассе. Опасности зимних гор.

Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 13. Водный туризм

Теория: Туристские возможности Урала по водному виду туризма. Основы речной лодки. Категорийность рек. Разновидности типов туристских судов. Подготовка судна к путешествию. Посадка и выход из лодки. Снаряжение туриста - водника: каска, спасательный жилет, спасательный комбинезон, одежда, обувь. Аварии и их ликвидация. Самоспасение. Виды страховки. Просмотр учебных видеофильмов. Техника гребли – гребки прямые, обратные, управляющие, опорные, носовые, гребок-завеса. Движение против течения, швартовка.

Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 14. Однодневный водный поход

Теория: Определение цели и задач похода. Выбор водоема, разработка маршрута. Оформление маршрутного листа. Составление сметы расходов. Составление списков личного и группового снаряжения. Составление меню. Транспортировка группового снаряжения.

Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 15. Безопасность походов

Теория: Наблюдения за погодой в походе. Признаки изменения погоды. Определение устойчивой погоды, ее перемены, приближающегося ненастья. Классификация степенных туристских маршрутов, характеристика препятствий. Причины, вызывающие аварии: зависящие от самого человека, от его промахов и заблуждений и непосредственно не зависящие от воли человека. Меры предупреждения опасности и обеспечения безопасности при проведении походов. Коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях и ответственность каждого за всех. Право руководителя на окончательное решение.

Практика: Составление таблицы местных признаков изменения погоды

- **Техника безопасности в горном походе:** правила организации страховки и самостраховки при движении по скалам. Самозадержание на снегу. Страховка на снегу. Правила безопасности при восхождении.

- **Техника безопасности в лыжном походе:** меры предосторожности при вынужденном движении по опасному участку на замёрзшем водоеме. Движение первого участника на командной страховке. Правила организации страховки при переправе первого участника по тонкому льду. Действия провалившегося под лёд. Опасности зимних гор. Предупреждение несчастных случаев и травматизма. Экстремальные ситуации в походе. Возможные пути и способы выхода из них. Разбор и анализ конкретных ситуаций в туристских походах. Оказание первой доврачебной помощи.

- **Техника безопасности в водном походе:** страховка гребца в пороге. Виды страховки, страховочное снаряжение в водных походах активная страховка каяками, катамаранами. Страховка при попадании в бочку. Принципы организации страховки. Требования к месту страховки и страхующим. Распределение обязанностей между страхующими, правила их поведения. Самостраховка гребца в пороге: способы использования лодки, когда надо бросать лодку, движение с веслом, движение без весла. Самостраховка эскимосским переворотом.

- **Тактика в пешеходном туризме:** основные критерии подбора маршрута для конкретной группы: общие цели группы, ее организационные, физические и технические возможности. Разведка в походе. Оценка обстановки и характера препятствий. Разработка плана преодоления сложного препятствия на маршруте. Выбор рационального и безопасного пути движения, определение порядка движения, мер страховки и самостраховки, а также возможных действий в экстремальной ситуации. Наличие факторов, обязывающих отказаться от преодоления препятствий.

- **Тактика в горном туризме:** тактическое построение связки из трех человек. Передвижение в связке всей группы. Смена направляющей связки. Тактика акклиматизации в высокогорье. Исходные данные группы и маршрута для построения графика акклиматизации: высота подходов от начала движения с рюкзаками – стартовая высота; средние высоты основной части маршрута; максимальные высоты перевалов; длительность пребывания на максимальных и средних высотах; высотный опыт участников. Основной принцип акклиматизации – активная, но не чрезмерная работа на все возрастающей высоте с временными спусками (отдыхом). Разведка в горном походе.

- **Тактика при занятиях спортивным ориентированием:** развитие умения всесторонне оценивать конкретные условия местности и на основе этого применять наиболее целесообразные способы действий на дистанции. Сосредоточение внимания одновременно на трех важнейших действиях: счете пройденного расстояния, выдерживании нужного направления движения и слежении за картой. Психологическая подготовка.

- **Тактика в лыжном туризме:** разведка в лыжном походе. Объективная оценка степени естественной опасности, выбора оптимально безопасных способов действий, применения наиболее эффективных методов страховки и самостраховки. Тактическое построение связки из трех человек.

- **Тактика в водном туризме:** динамика водного потока. Косые, пирамидальные, пульсирующие и отбойные валы. Эволюция вала при изменении расхода воды. Прижимы. Структуры с противотоком: глубокие бочки, прямые и косые бочки, котлы.

- **Тактика движения на сплаве:** непрерывное движение без разведки с прохождением препятствий сходу; движение с разведкой отдельных препятствий необходимость организации страховки; движение с полным или частичным обносом груза и двойной (полной или поэтапной) разведкой и страховкой; организация базовых лагерей при прохождении сложных длинных участков реки, требующих полной разведки и обноса груза.

Оказание помощи руководителю в подготовке и проведении учебно-практических занятий на местности, выполнение обязанностей ведущего или замыкающего во время походов, обучение приемам обеспечения безопасности при преодолении препятствий первой степени сложности на учебных занятиях по разным видам туризма. Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 16. Туристский бивак

Теория: Правила организации питания в походе. Туристское меню. Типы костров, устройство костровища. Заготовка дров. Правила приготовления пищи на костре. Поведение туристов у костра. Соблюдение правил пожарной безопасности. Раздача пищи. Сушка обуви. Ягоды и грибы, правила их сбора. Ядовитые растения и грибы.

Практика: Организация бивака. Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 17. Туристские соревнования

Теория: Положение о соревнованиях по виду туризма. Техническая программа соревнований: прохождение дистанции с преодолением технически сложных участков маршрута, выполнение заданий на дистанции. Конкурсная программа соревнований:

фотоконкурс, художественная самодеятельность, слайд - фильм, туристская песня, туристская газета, конкурс краеведов, туристский быт. Судейская коллегия. Подведение итогов, награждение.

Оборудование этапов соревнований и обеспечение безопасности участников при проведении соревнований. Охрана природы на территории проведения соревнований.

Практика: Участие в соревнованиях по разным видам туризма. Организация и проведение соревнований по видам туризма. Участие в судействе туристских соревнований в качестве судьи на этапе.

Тема 18. Многодневный поход

Теория: Цель и задачи похода. Ознакомление с маршрутом похода. Обязанности в группе. Движение группы на маршруте, обеспечение безопасности. Питание в походе. Правила санитарии и гигиены. Дисциплина - основное условие безаварийности походов. Медосмотр участников.

Практика: Разработка маршрута. Составление сметы расходов. Распределение обязанностей. Комплектование личного и группового снаряжения. Составление походного меню. Распределение группового снаряжения и продуктов между участниками похода.

Оздоровительный раздел

Тема 19. Общая физическая подготовка

Практика: Общая физическая подготовка, спортивные игры - футбол, волейбол, пионербол, баскетбол, хоккей, настольный теннис.

Досуговый раздел

Тема 20. Тематические мероприятия

Практика: В ходе реализации программы как коллективное творческое дело организовываются и проводятся спортивные семейные праздники, экскурсии.

Содержание учебного (тематического) плана 2 года обучения

Общая подготовка

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Подведение итогов за летний период. Просмотр походных фото и видеоматериалов. Знакомство с планом работы на год. Классификация степенных туристских маршрутов и требования нормативов по туризму на второй юношеский разряд, значок «Юный турист», судейской категории «Юный спортивный судья». Выбор старосты группы. Дисциплина в походе. Инструктаж по правилам безопасности в туристском походе, движении по дорогам, проезде на транспорте. Подготовка к реализации профориентационного минимума.

Практика: Просмотр видео зарисовок из архива клуба.

Тема 2. Краеведение

Теория: Историческое прошлое г. Екатеринбурга и области. Боевые и трудовые подвиги народа. Народное творчество нашей области.

Практика: Экскурсия по городу и городам области с посещением музеев, выставок, памятных мест, памятников природы. Викторина «Мой город».

Тема 3. Первая доврачебная помощь

Теория: Комплектование походной аптечки. Приемы оказания первой медицинской помощи при ожогах, обморожении, солнечном и тепловом ударе. Обработка ран. Самомассаж. Самоконтроль здоровья. Зеленая аптека. Ядовитые ягоды, грибы, растения.

Практика: Обучение и контроль выполнения приемов оказания первой медицинской помощи.

Тема 4. Отчет о походе

Теория: Содержание отчета о походе. Разделы отчета: справочные сведения о походе, список группы, смысловая идея похода, общая характеристика района похода, перечень исторических и природных объектов на маршруте, определяющие препятствия маршрута, техническое описание маршрута. Ведение походного дневника.

Практика: Подведение итогов похода в группе. Личные отзывы участников о походе.

Туристский поход

Тема 5. Горный туризм

Теория: Особенности выбора горных маршрутов. Техника движения по снежным и фирновым склонам. Порядок движения группы, обеспечение безопасности движения. Узлы - булинь, встречный, грейпвайн, карабинный. Техника скалолазания, спуск и подъем по склону с командной и самостраховкой по перилам.

Практика: Обучение технике скалолазания, спуск и подъем по склону с командной и самостраховкой по перилам. Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 6. Спортивное ориентирование

Теория: Топографические условные знаки. Изображение рельефа на карте. Определение понятия азимут. Азимут прямой и обратный. Принцип прокладки азимута. Движение по азимуту. Игры на решение топографических задач.

Практика: Обучение навыку ориентирования с использованием крупных форм рельефа, выбор простого пути. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Прорисовка пройденного маршрута. Глазомерная съемка участка пути. Определение азимута на предмет, движение по азимуту. Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 7. Пешеходный туризм

Теория: Особенности выбора пешеходных маршрутов. Виды переправ: по бревну, навесная переправа, параллельные перила, переправа маятником. Порядок движения группы, транспортировка груза на переправах, обеспечение безопасности движения. Применяемые узлы.

Практика: Обучение технике движения по переправам. Отработка техники вязки и применения основных узлов. Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 8. Двухдневный пешеходный поход

Теория: Определение цели и задач похода. Выбор района, разработка маршрута. Оформление маршрутного листа. Составление сметы расходов. Составление списков личного и группового снаряжения, меню и набора продуктов. Обязанности участников в группе.

Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 9. Лыжный туризм

Теория: Правила выбора места и устройства бивака и кострища в зимнее время. Способы определения сухостоя зимой. Организация ночлега, установка палатки на снегу, туристическая печка. Ремонт инвентаря в пути. Организация питания в зимних условиях. Набор продуктов. Техника передвижения по глубокому снегу на лыжах с рюкзаком, правила организации движения.

Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 10. Двухдневный лыжный поход

Теория: Определение цели и задач похода, выбор района, разработка маршрута, оформление маршрутного листа. Составление сметы расходов. Составление списков личного и группового снаряжения. Составление меню, упаковка продуктов. Обязанности участников в группе.

Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 11. Горные лыжи

Теория: Техника поворотов на горных лыжах. Техника катания на бугристом склоне, по глубокому снегу. Техника безопасного падения, остановка. Техника катания на короткой слаломной трассе.

Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 12. Водный туризм

Теория: Особенности организации водного путешествия. Правила поведения на воде. Виды страховки. Самоспасение. Препятствия на реке: естественные и искусственные. Основы

речной лоции. Техника преодоления препятствий. Техника организации спасательных работ. Техника гребли на слаломной дистанции.

Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 13. Двухдневный водный поход

Теория: Определение цели и задач похода, выбор реки, разработка маршрута, оформление маршрутного листа. Составление сметы расходов. Составление списков личного и группового снаряжения, упаковка снаряжения. Составление меню, упаковка продуктов.

Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 14. Безопасность походов

Теория: Организация движения на маршруте, график движения, контрольные сроки. Классификация степенных туристских маршрутов, естественных препятствий на маршруте. Планирование и организация графика движения, продолжительности дневных переходов, продолжительности и периодичности привалов, распорядка дня, планирование преодоления препятствий. Корректировка графика движения с учетом реальной обстановки, физического и морального состояния участников, погодных условий. Тактический разбор и подведение итогов дня, разработка плана действий на следующий день.

Практика:

- **Техника безопасности в пешеходном туризме, при занятиях спортивным ориентированием:** действия провалившегося в болото.

- **Техника безопасности в лыжном походе:** организация страховки в связках при движении по ледовому склону. Правила оказания помощи провалившемуся в ледовую трещину. Действия группы в лавиноопасном районе. Оценка лавиноопасности склона. Характеристика снежного покрова. Факторы, под влиянием которых склон становится лавиноопасным: температура, ветер, освещенность склона, влажность воздуха. Действия группы в экстремальной ситуации: в пургу, когда в группе больной.

- **Техника безопасности в горном походе:** особенности организации страховки на ледовом склоне, забивка и выбивание ледового крюка. Приемы самозадержания на леднике в случае срыва при движении с ледорубом и на кошках. Страховка на льду. Правила оказания помощи провалившемуся в ледовую трещину. Правила безопасности при угрозе схода лавин. Правила безопасности при спасательных работах в горах.

- **Техника безопасности в водном походе:** страховка гребца в пороге. Виды страховки, страховочное снаряжение в водных походах: страховка поплавок, страховка при заклинивании лодки. Действия страхующих при заклинивании лодки. Распределение обязанностей между страхующими, правила их поведения. Самостраховка гребца в пороге. Самостраховка эскимосским переворотом. Разведка в водном походе.

- **Тактика в пешеходном туризме:** тактика движения по болоту.

- **Тактика в горном туризме:** организация выючного каравана, организация движения челноком. Тактика выбора правильного пути при преодолении перевала, проходимого за день; перевала, прохождение основной части которого (крутой или технически сложной) требующего обязательного ночлега, перевала, требующего много дней для преодоления. Составление тактического плана восхождения. Снежные лавины. Камнепад. Ледники и ледниковый рельеф. Образование льда, ледниковые трещины. Виды ледников, морены. Работа ледника.

- **Тактика при занятиях спортивным ориентированием:** развитие умения пользоваться на дистанции «длинными» азимутами – до 600-800м. Развитие тактического мышления при работе по подготовке дистанции для соревнований по спортивному ориентированию, проработке маршрута похода.

- **Тактика в лыжном туризме:** тактика выбора безопасного и наименее трудоемкого пути движения и способов страховки.

- **Тактика в водном туризме:** динамика водного потока. Водопадные сливы: основные характеристики слива; состояние дна слива; структура сливов; бочка и дно под сливом. Развитая вертикальная турбулентность: спиральные течения, воронки, поганки. Тактика движения комбинированных групп (разные типы судов в одной группе). Тактика движения на

непроходимых участках. Причины непроходимости участка: невозможность выбора и реализации линии движения для данного судна или для уровня техники владения им, или для данного уровня воды: повышенная опасность препятствия, когда небольшие ошибки при реализации линии движения или объективные причины могут привести к аварии. Обнос груза и судов.

Оказание помощи руководителю в подготовке и проведении учебно-практических занятий на местности, выполнение обязанностей ведущего или замыкающего во время походов, обучение приемам обеспечения безопасности при преодолении препятствий первой категории сложности на учебных занятиях, сборах и в походах. Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 15. Туристский бивак

Теория: Правила организации питания в походе. Требования к продуктам питания для зимних и летних походов. Нормы продуктов питания на одного человека в день. Упаковка хранение, учет и транспортировка продуктов. Составление походного меню, водно - солевой режим, способы очистки и обеззараживания воды. Правила поведения в грозу.

Практика: Организация бивака. Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 16. Туристские соревнования

Теория: Положение о соревнованиях по виду туризма. Техническая программа соревнований. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских соревнований. Работа судейской коллегии. Работа судьи на этапе.

Практика: Участие в соревнованиях по разным видам туризма. Организация и проведение соревнований по видам туризма. Участие в судействе туристских соревнований в качестве судьи на этапе.

Тема 17. Многодневный поход

Теория: Цель и задачи похода. Ознакомление с маршрутом похода. Запасные и аварийные варианты маршрута. Питание при подъезде к началу маршрута. Правила санитарии и гигиены. Движение группы на маршруте, обеспечение безопасности. Дневка. Дисциплина - основное условие безаварийности походов. Медосмотр участников. Основные причины возникновения опасных ситуаций в походе.

Практика: Разработка маршрута. Составление сметы расходов. Распределение обязанностей. Комплектование личного и группового снаряжения. Составление походного меню. Распределение группового снаряжения и продуктов между участниками похода.

Оздоровительный раздел

Тема 18. Общая физическая подготовка

Практика: Общая физическая подготовка, спортивные игры - футбол, волейбол, пионербол, баскетбол, хоккей, настольный теннис.

Досуговый раздел

Тема 19. Тематические мероприятия

Практика: В ходе реализации программы как коллективное творческое дело организовываются и проводятся спортивные семейные праздники, экскурсии.

Содержание учебного (тематического) плана 3 года обучения

Общая подготовка

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Знакомство с планом работы на год. Классификация степенных туристских маршрутов и требования нормативов по туризму на первый юношеский разряд, значок «Юный турист». Выбор старосты группы. Дисциплина в походе. Инструктаж по правилам безопасности в туристском походе, движении по дорогам, проезде на транспорте. Подготовка к реализации профориентационного минимума.

Практика: Просмотр видео зарисовок из архива клуба.

Тема 2. Первая доврачебная помощь

Теория: Виды травм. Приемы оказания первой медицинской помощи при вывихе и переломе - открытом и закрытом. Особенности оказания первой медицинской помощи в зимних условиях. Профилактика травматизма.

Правила транспортировки пострадавшего в зависимости от характера травмы. Требования к носилкам.

Практика: Обучение и контроль выполнения приемов оказания первой медицинской помощи.

Тема 3. Отчет о походе

Теория: Назначение отчета о походе. Основные разделы отчета. Приложения к отчету. Оформление отчета. Порядок сдачи отчета и получения справок о совершенном туристском походе. Составление характеристик на участников похода.

Практика: Ведение походных дневников.

Туристский поход

Тема 4. Горный туризм

Теория: Техника организации перил для преодоления технически сложных участков маршрута. Снятие перил. Техника безопасности. Узлы. Техника наведения перил и движения группы на технически сложных участках маршрута, обеспечения страховки.

Практика: Обучение технике наведения перил и движения группы на технически сложных участках маршрута, обеспечения страховки. Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 5. Спортивное ориентирование

Теория: Виды ориентирования: заданное направление, по выбору, маркированная трасса. Выбор рационального пути. Особенности зимнего ориентирования. Планшет - столик.

Практика: Обучение навыку движения по азимуту, детальное чтение рельефа по карте. Прорисовка пройденного маршрута. Глазомерная съемка участка пути. Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 6. Пешеходный туризм

Теория: Техника организации командной страховки при переправе первого и последнего участника через реку по бревну, через сухой овраг по дну и по бревну, при преодолении подъема, на спуске, при траверсе склона. Снятие перил. Техника безопасности. Порядок движения группы.

Практика: Обучение технике наведения перил и движения группы на технически сложных участках маршрута, технике применения полиспаста. Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 7. Лыжный туризм

Теория: Обеспечение безопасности движения через водоемы, по руслам рек, в горной местности. Тактика в лыжном туризме. Потеря ориентировки. Правила поведения. Сигналы бедствия. Техника движения на лыжах.

Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 8. Горные лыжи

Теория: Техника катания по фирну. Стилль авальман, гоидиль. Слалам - гигант. Фигурное катание на горных лыжах. Классификация упражнений: позы, шаги, повороты, обороты, вращения. Правила безопасности. Техника катания на короткой слаломной трассе.

Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 9. Водный туризм

Теория: Выбор линии движения. Ориентирование на реке. Организация страховки с берега и с воды. Ремонт и сборка туристских судов. Ремонтный набор. Ориентирование на реке. Техника гребли на слаломной дистанции.

Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 10. Парусный туризм (на разборных судах)

Теория: История развития и типы современных парусных катамаранов и парусных досок. Устройство парусной оснастки катамарана, парусной доски. Основные курсы парусников. Управление парусным катамараном и парусной доской. Основные различия при управлении парусным катамараном и парусной доской. Меры безопасности плавания на парусных судах и действия в аварийной ситуации. Правила расхождения парусников. Управление парусом виндсерфинга на берегу, без паруса на воде, начало движения курсом

бейдевинд на учебном бую. Управление парусом виндсерфинга на воде с парусом, старт после падения в воду.

Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 11. Безопасность походов

Теория: Основные особенности физической и психологической подготовки туристов. Классификация степенных туристских маршрутов, характеристика препятствий.

Практика: Оказание помощи руководителю в подготовке и проведении учебно-практических занятий на местности, выполнение обязанностей ведущего или замыкающего во время походов, обучение приемам обеспечения безопасности на учебных занятиях по разным видам туризма. Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 12. Туристский бивак

Теория: Газовая горелка, техника работы. Правила безопасности при переноске в рюкзаке газового хозяйства. Дары природы и пополнение пищевых запасов в пути: правила рыбной ловли, сбора грибов, диких плодово - ягодных растений правильное их использование. Правила определения ядовитых ягод, грибов и растений.

Практика: Организация бивака. Просмотр обучающих видео фильмов.

Тема 13. Туристские соревнования

Теория: Положение о соревнованиях по виду туризма. Техническая программа соревнований. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских соревнований. Работа судейской коллегии. Работа судьи на этапе. Отчет о соревнованиях.

Практика: Участие в соревнованиях по разным видам туризма. Организация и проведение соревнований по видам туризма. Участие в судействе туристских соревнований в качестве судьи на этапе.

Тема 14. Многодневный поход

Теория: Цель и задачи похода. Ознакомление с маршрутом похода. Запасные и аварийные варианты маршрута. Питание при подъезде к началу маршрута. Герметичная упаковка продуктов, возможность пополнения продуктов на маршруте. Правила санитарии и гигиены. Движение группы на маршруте, обеспечение безопасности. Дневка. Дисциплина - основное условие безаварийности походов. Медосмотр участников. Основные причины возникновения опасных ситуаций в походе.

Практика: Разработка маршрута. Составление сметы расходов. Распределение обязанностей. Комплектование личного и группового снаряжения. Составление походного меню. Распределение группового снаряжения и продуктов между участниками похода.

Оздоровительный раздел

Тема 15. Общая физическая подготовка

Практика: Общая физическая подготовка, спортивные игры - футбол, волейбол, пионербол, баскетбол, хоккей, настольный теннис.

Досуговый раздел

Тема 16. Тематические мероприятия

Практика: В ходе реализации программы как коллективное творческое дело организовываются и проводятся спортивные семейные праздники, экскурсии.

5. Календарно-тематический план

Календарно-тематический план 1 года обучения

Дата	№	Форма занятия	Кол-во часов		Тема занятия	Форма контроля
			практ	теор		
04.09.2024	1	беседа	0,5	0,5	Урок безопасности Подготовка к реализации профориентационного минимума	наблюдение обсуждение
05.09.2024	2	практическое	1		Кросс. Общая	индивидуальная

		занятие			физическая подготовка	проверка
11.09.2024	3	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
12.09.2024	4	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
15.09.2024	5	практическое занятие	6	2	Горный туризм	индивидуальная проверка
18.09.2024	6	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
19.09.2024	7	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
25.09.2024	8	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
26.09.2024	9	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
29.09.2024	10	практическое занятие	6	2	Горный туризм	индивидуальная проверка
02.10.2024	11	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
03.10.2024	12	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
09.10.2024	13	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
10.10.2024	14	практическое занятие	1		Кросс. Общая Физическая подготовка	индивидуальная проверка
13.10.2024	15	практическое занятие	6	2	Горный туризм Первая доврачебная помощь	индивидуальная проверка
16.10.2024	16	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
17.10.2024	17	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
23.10.2024	18	практическое занятие	2		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
24.10.2024	19	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
27.10.2024	20	практическое занятие	6	2	Горный туризм Первая доврачебная помощь	индивидуальная проверка
30.10.2024	21	практическое занятие	2		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
31.10.2024	22	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка

10.11.2024	23	практическое занятие	8		Поход выходного дня	индивидуальная проверка
13.11.2024	24	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
14.11.2024	25	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
20.11.2024	26	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
21.11.2024	27	практическое занятие	1		Кросс. Общая Физическая подготовка	индивидуальная проверка
24.11.2024	28	практическое занятие	6	2	Спортивное ориентирование.	взаимоконтроль
27.11.2024	29	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
28.11.2024	30	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
04.12.2024	31	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
05.12.2024	32	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
08.12.2024	33	практическое занятие	6	2	Спортивное ориентирование.	взаимоконтроль
11.12.2024	34	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
12.12.2024	35	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
18.12.2024	36	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
19.12.2024	37	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
22.12.2024	38	практическое занятие	6	2	Безопасность походов. Лыжный туризм	контрольная работа
25.12.2024	39	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
26.12.2024	40	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
30.12.2024	41	практическое занятие		2	Новогодняя хоккейная лига	взаимоконтроль
10.01.2025	42	практическое занятие	8		Поход выходного дня	индивидуальная проверка
15.01.2025	43	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
16.01.2025	44	практическое	1		Кросс. Общая	индивидуальная

		занятие			физическая подготовка	проверка
19.01.2025	45	практическое занятие	6	2	Безопасность походов. Горные лыжи	индивидуальная проверка
22.01.2025	46	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
23.01.2025	47	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
29.01.2025	48	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
30.01.2025	49	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
02.02.2025	49	практическое занятие	6	2	Безопасность походов. Горные лыжи	индивидуальная проверка
05.02.2025	50	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
06.02.2025	51	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
12.02.2025	52	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
13.02.2025	53	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
16.02.2025	54	практическое занятие	6	2	Безопасность походов. Горные лыжи	индивидуальная проверка
19.02.2025	55	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
20.02.2025	56	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
26.02.2025	57	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
27.02.2025	58	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
02.03.2025	59	практическое занятие	6	2	Безопасность походов. Горные лыжи	индивидуальная проверка
05.03.2025	60	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
06.03.2025	61	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
12.03.2025	62	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
13.03.2025	63	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
16.03.2025	64	практическое занятие	6	2	Пешеходный туризм. Туристские	индивидуальная проверка

					соревнования	
19.03.2025	65	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
20.03.2025	66	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
26.03.2025	67	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
27.03.2024	68	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
30.03.2025	69	практическое занятие	6	2	Пешеходный туризм. Туристские соревнования	индивидуальная проверка
02.04.2025	70	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
03.04.2025	71	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
09.04.2025	72	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
10.04.2025	73	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
13.04.2025	74	практическое занятие	8		Поход выходного дня	индивидуальная проверка
16.04.2025	75	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
17.04.2025	76	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
23.04.2025	77	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
24.04.2025	78	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
27.04.2025	79	практическое занятие	6	2	Безопасность походов. Водный туризм	самоконтроль
30.04.2025	80	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
07.05.2025	81	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
08.05.2025	82	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
11.05.2025	83	практическое занятие	6	2	Безопасность походов. Водный туризм	самоконтроль
14.05.2025	82	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль

15.05.2025	83	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
21.05.2025	84	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
22.05.2025	85	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
25.05.2025	86	практическое занятие	6	2	Безопасность походов. Водный туризм	самоконтроль
28.05.2025	87	практическое занятие	2		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
29.05.2025	88	практическое занятие	1		Подведение итогов года	обсуждение
Итого:			193,5	34,5		
			228 часов			

6. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

1. Снаряжение

Вид туризма	Перечень инвентаря и снаряжения	Кол-во на 12 человек
Пешеходный и горный туризм	альпинистская веревка страховочная система восьмерка жумар карабин каска	300 м 12 шт. 12 шт. 12 шт. 30 шт. 12 шт.
Водный туризм	катамаран 2-х местный катамаран 4-х местный каяк байдарка весло байдарочное весло канойное каска спасательный жилет	1 шт. 1 шт. 2 шт. 1 шт. 4 шт. 6 шт. 12 шт. 12 шт.
Лыжный туризм	палатка «Зима» печка туристская лыжи туристские палки лыжные	2 шт. 2 шт. 12 пар 12 пар
Спортивное ориентирование	компас контрольный пункт набор спортивных карт GPS-навигатор	12 шт. 12 шт. 2 шт.
Горные лыжи	горные лыжи горнолыжные ботинки	12 пар 12 пар
Бивачное оборудование	палатка 4-х местная рюкзак групповой тент пила	4 шт. 12 шт. 2 шт. 1 шт.

	топор котлы газовая горелка фотоаппарат видеокамера	1 шт. 1 комплект 1 шт. 1 шт. 1 шт.
--	---	--

2. Состав медицинской аптечки

Наименование	Кол-во	Применение
бинты стерильные	6 уп.	перевязочный материал
вата	100г	
бинт эластичный	2 рул.	при растяжениях, вывихах
лейкопластырь	2 рул.	для закрепления повязок
бактерицидный пластырь	2 уп.	для дезинфекции ран
перекись водорода	1 шт.	для первичной обработки ран
зеленка	1 шт.	для дезинфекции ран
марганцовка	1 шт.	обеззараживающее
жгут	1 шт.	для остановки кровотечения
термометр	1 шт.	для измерения температуры тела
ножницы	1 шт.	
пантенол	1 шт.	от ожогов и ран
спасатель	1 шт.	мазь для заживления ран
нашатырный спирт	4 амп.	для выведения из обморока
лоперамид	2 уп.	укрепляющее
супрастин	1 уп.	противоаллергическое
кетанов	1 уп.	обезболивающее
гексорал аэрозоль	1 шт.	от боли в горле
панадол детский	1 шт.	жаропонижающее
фурацилин	2 уп.	для полоскания
зубные капли	1 шт.	от зубной боли
финалгон	1 уп.	мазь для растираний

3. Состав ремонтного набора

Наименование	Кол-во	Наименование	Кол-во
Нитки капроновые	1 рул.	Пуговицы	10 шт.
Нитки х/б	1 рул.	Изолента	1 рул.
Иголки	1 набор	Гвозди, шурупы	10 шт.
Наперсток	1 шт.	Шило	1 шт.
Ножницы	1 шт.	Отвертка	1 шт.
Тесьма	1 рулон	Пассатижи	1 шт.
Клей "Момент"	1 уп.	Булавки	20 шт.
Заплаточный материал	неогр.	Проволока	1 м

4. Наглядные и раздаточные пособия:

Методическое обеспечение:

- методические пособия;
- Интернет-ресурсы;
- географические карты Урала, России;
- учебно-методические плакаты;
- учебные видеофильмы.

Кадровое обеспечение

В реализации программы участвует педагог дополнительного образования.

7. Список литературы

1. Аппенянский А.И. Рекреалогия: тренировочный процесс в активном туризме. – М.: Советский спорт, 2006.
2. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психологическая подготовка в спорте. – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2006.
3. Биржаков М.Б., Казаков Н.П. Безопасность в туризме. – СПб.: Издательский дом Герда, 2007.
4. Крюков С. Гребной слалом. Подготовка спортсменов. – М.: Эльф ИПР, 2004.
5. Линчевский Э.Э., Федотов Ю.Н. Типология и психология туризма. – М.: Советский спорт, 2008.

Список рекомендуемой литературы для обучающихся

1. Ильин А. А. Книга, которая спасет вам жизнь. – М.: Эксмо, 2014.
2. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: - Советский спорт, 2004.

Электронные ресурсы:

<http://www.mon.gov.ru> официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации
<http://www.edu.ru> ; федеральный портал "Российское образование"
информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"
<http://window.edu.ru> - федеральный центр информационно-образовательных ресурсов
<http://www.irro.ru/> «Институт развития образования» (ИРО)
<http://екатеринбург.рф/> Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
<http://www.minobraz.ru> Управление по надзору и контролю в сфере образования
<http://www.expo2020.ru/> Муниципальное учреждение информационно-методический центр "Екатеринбургский Дом Учителя"
<http://www.imc-eduekb.ru> МБУ Екатеринбургский Центр психолого-педагогической поддержки несовершеннолетних "Диалог"
<http://dialog-eduekb.ru/> МБОУ ДОД Дворец творчества детей и молодежи "Одаренность и технологии"
<http://www.gifted.ru> Уральский Школьный Портал Новый информационный ресурс
<http://www.Ural-Yeltsin.ru> Уральский Центр Б.Н.Ельцина
<http://www.eimc.ru/pravo/> Дискуссионный клуб Минобрнауки России
<http://www.prosv.ru> Издательство «Просвещение».
<http://1september.ru/> Издательский дом «Первое сентября» <http://www.openclass.ru/node>
интернет портал Открытый класс. Сетевые образовательные сообщества.
<http://pedsovet.org/> Педсовет. Всероссийский интернет центр.
<http://www.it-n.ru/> Сеть творческих учителей: официальный сайт
<http://festival.1september.ru/> Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»
<http://talant.spb.ru> Созидание талантов.