


**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 21»**

Рассмотрено на
ШМО физической
культуры, ОБЖ, технологии,
предметов художественно-
эстетического цикла и
дополнительного образования
Протокол № 5
от 16.06.2020

 Т.А. Куваева

Согласовано:
педагогическим советом
МБОУ СШ № 21
Протокол № 13
от 17.06.2020 г.

Утверждено:
Директор
МБОУ СШ № 21
 И.Р. Евграфова
Приказ № 01-04-166
от 01.09.2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Спортивный туризм»

основное общее образование

(базовый уровень)

Возраст детей: 11-14 лет

Срок реализации: 1 год

Направление: туристско- краеведческое

Составитель: Томашев Николай Георгиевич

педагог дополнительного образования

г. Красноярск

2020-2021

1. Пояснительная записка.

1.1. Общая характеристика программы:

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм», разработана на основе примерных (типовых) программ для системы дополнительного образования детей «Юные туристы», «Юные туристы-спасатели» одобренной и утвержденной Министерством образования РФ и Министерством по чрезвычайным ситуациям РФ, в соответствии с законом «Об образовании» и Федеральным законом «Об основах туристической деятельности».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» (базовый уровень) предназначена для обучающихся 5-7 классов. Программа направлена на овладение знаниями и умениями в различных областях: техника и тактика спортивных походов, топография и ориентирование, организация туристского быта, физиология и медицина, особенности организации питания в походе, экология, краеведение, что позволяет формировать экологическое мышление обучающихся, создает условия для их самоопределения, формирования общей культуры.

Занятия спортивным туризмом представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития подростков. Воспитание, обучение и развитие происходит в процессе организации коллективной походной жизни на туристском маршруте и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях, что особенно важно в условиях все возрастающей гиподинамии школьников с ее негативными последствиями для здоровья. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях спортивного маршрута способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остропротекающие в подростковом возрасте. Обучение спортивному туризму предполагает овладение знаниями и умениями в различных областях: техника и тактика спортивных походов, топография и ориентирование, организация туристского быта, физиология и медицина, особенности организации питания в походе, экология, краеведение, что позволяет формировать экологическое мышление обучающихся, создает условия для их самоопределения, формирования общей культуры.

Данная программа предлагает разнообразные виды деятельности учащихся: дети обучаются туристским навыкам, правилам поведения в вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, знакомятся с историей, монументами и памятниками своего города и края.

Актуальность программы в том, что богатый эколого-краеведческий материал, изучение которого предусмотрено программой, изложен так, чтобы, постигая отечественное культурное прошлое и расширяя свои знания в области истории, культуры и экологии, учащиеся оценили красоту и богатства родного края и впоследствии смогли воспитать в себе лучшие качества человеческого характера.

Поэтому данная программа является актуальной и необходимой, отвечает потребностям и запросам не только учащихся, но и их родителей, общества в целом.

Новизна программы в том, объединение спортивного туризма и спортивного ориентирования в одной программе позволяет проявиться различным способностям детей и подростков, а также придает ценность и самостоятельное значение физическим тренировкам, необходимым при занятиях спортивным туризмом, превращая их из обязанности в интересный и увлекательный вид деятельности. Сочетание коллективных действий в спортивной туристской группе на спортивном маршруте или на туристских соревнованиях, и индивидуальных действий в условиях соревнований по спортивному ориентированию воспитывает как умение жить и работать в коллективе, так и самостоятельность, умения принимать решения и нести за них индивидуальную ответственность.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель: обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Задачи:

Обучающие:	Развивающие:	Воспитательные:
-формировать знания, умения в области спортивного туризма, ориентирования, краеведения, а также необходимые туристско-краеведческие навыки; -способствовать формированию устойчивого интереса и потребности в познании окружающего мира; -дать знания о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья; -сформировать умения и навыки преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники; - сформировать комплекс знаний, умений и навыков для выживания в условиях природной среды.	- расширять знания об окружающем мире; -развивать интеллектуальные и физические способности; -укреплять здоровье, формировать навыки здорового образа жизни; -развивать творческую, познавательную и созидательную активность; -прививать интерес к активному отдыху и путешествиям -укреплять здоровье учащихся; - развивать специальные физические качества - силовой выносливости, равновесия; - развивать личностные качества: активности, самостоятельности, ответственности, работы в команде; - развитие способности к преодолению трудностей, целеустремленности и настойчивости в достижении результатов; - развитие стремления к спортивному самосовершенствованию и к достижению высших спортивных результатов;	-воспитывать гражданственность, патриотизм, чувство любви к Родине; -воспитывать экологическую культуру, чувство ответственности за состояние окружающей среды; -воспитать морально-волевых качества: целеустремленность, решительность, стойкость и выдержку в преодолении препятствий; -формировать коллектив, умение работать в команде.

1.3. Направленность программы

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» имеет социально-педагогическую направленность.

1.4. Категория обучающихся

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы, составляет от 11-14 лет. Вид группы постоянный, она набирается один раз по желанию детей (принимаются все желающие его посещать, независимо от их талантности). Количество обучающихся 10-15 человек в одной группе.

1.5. Объем и срок освоения программы

Дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на один год обучения - 102 часа; Режим занятий – 3 часа в неделю. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 1-2 академических часа (продолжительность одного занятия 45 минут с 15

минутным перерывом). В июне предусмотрен поход выходного дня, рассчитанный на 12 часов.

1.6. Форма обучения

1. Теоретические занятия.

В теоретической части в образовательном процессе используются традиционные методы обучения: словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут); наглядные (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, , приемов работы)

2. Практические занятия.

Тренировки по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП). А также: работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике туризма (вязка узлов, розжиг костра, становление палатки и пр.).

3. Метод применения информационно-коммуникационных технологий.

Самостоятельный поиск информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий. Просмотр видеофильмов и видео-уроков по спортивному туризму.

1.7. Особенность программы.

Программа рассматривает темы, касающиеся подготовки и осуществления, простого однодневного туристического похода. Дает практические советы, относительно походного быта, пополнения запасов продовольствия и воды, приготовления пищи, а также ориентирования на местности и характера действия в экстремальных ситуациях. Кроме того, программа предусматривает знания о животных и растениях, представляющих опасность для человека. Содержит информацию об оказании первой помощи при болезнях и несчастных случаях, от которых, не застрахован не один путешественник.

Учитывая тягу молодых людей этого возраста к состязательности, романтике и высокую степень социализации личности, программа секции «Спортивный туризм» предполагает проводить общешкольные соревнования типа преодоления спортивно-туристической полосы препятствий. Благодаря полученным знаниям, школьники будут учиться: самостоятельно мыслить, осуществлять поиск, работать творчески, приобщаться к науке, учитывать пути и возможности своего организма.

Программа секции – это активный отдых, связанный с физическим трудом, заряд бодрости и творческое удовлетворение.

1.8. Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной общеразвивающей программы

Обучающие будут знать:

- основные сведения по истории, географии, культуре своего города и края;
- нормы поведения юных туристов на экскурсии, в походе;
- основные понятия спортивного туризма;
- условные знаки спортивных карт;
- необходимое снаряжение для похода выходного дня;
- личную гигиену спортсмена, гигиену одежды и обуви для занятий спортивным туризмом;
- технику безопасности на занятиях, соревнованиях и других массовых мероприятиях;
- названия этапов на соревнованиях по спортивному туризму;
- туристские узлы;

Обучающиеся получат возможность научиться:

организовывать бивак в полевых условиях
с помощью руководителя готовить пищу на костре
ремонтить небольшие поломки в снаряжении
пользоваться пилой и топором под присмотром руководителя
оказывать первую медицинскую помощь при поверхностных ранениях
готовить снаряжение к походу
фасовать и упаковывать продукты для похода
преодолевать несложные естественные препятствия (кустарники, завалы)
вязать узлы: прямой, восьмерка, булинь, схватывающий, проводник
определять масштаб и расстояние по карте
читать и изображать топографические знаки
определять рельеф по карте
знать устройство компаса
ориентировать карту по компасу
двигаться по азимуту с помощью компаса
подбирать состав медицинской аптечки
применять основные медицинские препараты
изготавливать транспортировочные средства
транспортировать пострадавшего
укладывать рюкзак
знать требования к снаряжению
выбирать место для бивака
знать порядок выполнения бивачных работ
убирать место лагеря
вязать грудную обвязку и беседку

Обучающиеся получают возможность научиться:

- читать информацию по дорожным знакам при движении по дороге;
- оценивать дорожную ситуацию, принимать правильное решение в сложных дорожных ситуациях;
- владеть элементарными навыками пропаганды дорожной культуры;
- управлять велосипедом, производить технический осмотр;
- оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему;
- участвовать в конкурсах городского и республиканского масштабов;
- уметь излагать мысли в четкой логической последовательности, отстаивать свою точку зрения, анализировать ситуацию и самостоятельно находить ответы на вопросы путем логических рассуждений;
- уметь работать в команде.

Метапредметные результаты

Личностные УУД:

Самореализации, позитивной оценки и самоуважения, готовности открыто выразить и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам.

Познавательные УУД:

умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной и письменной форме;

Регулятивные УУД:

умение составлять план действий;
определение промежуточных целей с учетом конечного результата;
способность и мобилизация сил и энергии при преодолении трудностей.

Коммуникативные УУД:

создавать условия для сотрудничества с учителем и сверстниками;

обеспечивать бесконфликтную совместную работу в группе;
 устанавливать с партнёрами отношения взаимопонимания;
 умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли;

Оценка результативности образовательной деятельности

Формы текущего контроля:

Контроль освоения учащимися учебного материала происходит в течение всего периода обучения. С целью закрепления полученных знаний и умений предусмотрен текущий контроль, который осуществляется как после изучения раздела или нескольких разделов, так и во время занятий, в течение 10-15 минут.

Тестирование;

Опрос;

Зачет;

Контрольные старты

Конкурсы, соревнования

Формы проведения промежуточной аттестации:

Вид	Содержание	Форма	Критерии
Текущий (в течении года)	<i>Тактико-техническая подготовка</i>	Практическая проверка преодоления препятствий	«отлично» - оптимальное решение; «хорошо» - решение с допуском невыгодных вариантов. «удовлетворительно» - решение с ошибками
Текущий (в течении года)	<i>Топография и ориентирование</i>	Опрос, практическая работа.	«отлично»- 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлет.»- 40-60% правильных ответов
Текущий (в течении года)	<i>Контрольные старты и соревнования</i>	Соревнования	Закончить дистанцию.
Входящий (сентябрь)	<i>Основы туристской подготовки</i>	беседа, анкета, опрос.	
Итоговый (в течении года)		Игра «Готов ли ты в поход?»	«отлично» - 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлет.»- 40-60% правильных ответов
Текущий (в течении года)	<i>Краеведение</i>	тестирование	«отлично»- 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлет.»- 40-60% правильных ответов
Итоговый	<i>Поход выходного дня</i>	Отчет по походу	Зачет путешествия

2. Учебно- тематический план

	Тема	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Т	П	
1.	<i>Общая подготовка</i>	4	4	-	Опрос
1.1	Введение. Что такое туризм. Спортивный туризм – вид спорта.	2	2	-	
1.2	Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-	

	Порядок тренировок.				
2.	Основы туристской подготовки	16	12	4	
2.1	Что такое поход. Маршрут и подготовка к походу.	6	4	2	Зачет
2.2	Правила размещения предметов в рюкзаке. Составление меню.	6	4	2	
2.3	Правила безопасности поведения в пешем походе. Распределение обязанностей в группе.	4	4	-	
3.	Тактико-техническая подготовка	30	16	14	
3.1	Снаряжение спортсмена – туриста. Самостраховка.	2	1	1	Зачет, контрольные старты
3.2	Вязка узлов и их применение.	2	1	1	
3.3	Техника работы со снаряжением (Обвязка, карабин, жумар, репшнур).	2	-	2	
3.4.	Тактика преодоления препятствий.	2	2	0	
3.5.	Техника преодоления препятствий	20	10	10	
3.6.	Анализ ситуационных задач.	2	2	0	
4.	Топография и ориентирование	16	8	8	
4.1	Топографическая и спортивная карта	4	2	2	Опрос, соревнования
4.2	Компас. Работа с компасом.	4	2	2	
4.3	Измерение расстояний. Масштаб.	4	2	2	
4.4	Виды ориентиров. Определение точки стояния.	4	2	2	
5.	Краеведение	14	10	4	
5.1	История города	2	2	-	Опрос
5.2	История края	12	8	4	
6.	Основы гигиены. Первая доврачебная помощь.	10	8	2	
6.1	Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний	2	2	-	тест
6.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	8	6	2	
7.	Поход выходного дня	12	2	10	
7.1	Выход в	10	-	10	Промежуточная аттестация, соревнования в походе
7.2	Подведение итогов	2	2	-	
	ВСЕГО:	102	60	42	

3.Содержание программы

1. Общая подготовка - 4 часа.

1.1 Введение.

Знакомство с группой. Порядок тренировок. Расписание занятий. Форма одежды. Что такое спортивный туризм и кто такие туристы. Требования к форме одежды на занятиях спортивным туризмом. Спортивный туризм – вид спорта.

1.2 Инструктаж по технике безопасности.

Правила поведения на тренировках в помещении, на улице. Правила поведения на соревнованиях. Противопожарная безопасность. Знакомство с планом эвакуации. Правила движения на улицах города.

2. Основы туристской подготовки- 16 часов.

2.1. Подготовка к походу.

Что такое поход. Цели и задачи похода. Выбор маршрута. Обязанности в группе. Распределение обязанностей в группе.

Туристское снаряжение, используемое в походах выходного дня. Подбор снаряжения, продуктов и медикаментов для похода. Правила размещения предметов в рюкзаке. Понятие о личном и групповом снаряжении. Требование к одежде и обуви в зависимости от времени года и вида похода.

Составление меню в зависимости от характера похода и времени года, в зависимости от имеющихся продуктов. Понятие о герметичной упаковке.

Укладка рюкзака. Движение в походе. Костер. Виды костров. Принадлежности для костра. Правила разведения костра. Меры безопасности.

Заготовка дров, выбор места для костровища, разведение костра. Приготовление чая на костре. Установка палатки.

2.3 Обеспечение безопасности и жизнедеятельности.

Правила безопасного поведения при переезде в транспорте, на воде, у костра. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Практические занятия: Моделирование простейших аварийных ситуаций и решение ситуационных задач.

3.Тактико-техническая подготовка спортсмена - туриста - 30 часов.

3.1 Снаряжение спортсмена-туриста.

Первоначальное понятие о страховке. Самостраховка. Обеспечение безопасности на соревнованиях (контрольное время, ограничивающие ориентиры, выход к месту старта при потере ориентировки).

Знакомство со страховочной системой, блокировкой, карабинами, репшнуром. Их применение. Знакомство с основной веревкой. Знакомство с узлами: восьмерка, прямой, встречный, штык. Их применение.

Практические занятия: Надевание страховочной системы. Вязка узлов. Тренировка работы с карабинами.

3.2 Тактика преодоления дистанций по тур многоборью.

Задача, поставленная тренером на соревнованиях. Анализ и разбор соревнований.

Практические занятия.

Решение ситуационных задач

3.3 Техника преодоления препятствий.

Дистанции 1-го класса на соревнованиях по спортивному туризму. Препятствия, встречающиеся на соревнованиях, их описание, методы преодоления. Личные дистанции, связки и правила их преодоления.

Практические занятия: Переправы: по бревну (в том числе и качающемуся) способом маятник и по перилам, по кочкам, гатям из жердей, маятник, параллельные веревки, навесная переправа, «бабочка».

Преодоление склонов: Побыем, спуск спортивным способом. Техника свободного лазания.

4. Топография и ориентирование – 16 часов

4.1 Топографическая и спортивная карта.

Знакомство с картой. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Виды карт. Карты, используемые в походах и на соревнованиях, их отличительные особенности. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

Практические занятия:

Словесное описание ориентиров, их изображение на карте. Игры и упражнения на запоминание условных знаков. Сопоставление карты с местностью. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Игры и

упражнения с использованием спортивных карт. Ориент-шоу – тренировки в спортивном зале.

4.2. Компас. Работа с компасом.

Знакомство с компасом. Строение компаса. Правила обращения с компасом. Определение сторон света.

Практические занятия:

Игра на движение по компасу (на север, юг и т.д.). Диктант на понимание сторон света.

4.3. Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний по карте и на местности. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомер. Масштаб карты.

Практические занятия:

Сопоставление расстояния на карте и на местности. Измерение расстояния на карте с помощью линейки. Измерение длины шага. Измерение различных отрезков на местности шагом. Упражнения по определению расстояния «на глаз». Работа с масштабом.

4.4. Способы ориентирования.

Виды ориентиров: точечный, линейный, звуковой, ориентир цель.

Практические занятия: Движение с картой на местности, движение по легенде.. Определение точки стояния. Движение по линейным ориентирам. Упражнения по отбору основных ориентиров на карте и на местности.

4.5. Соревнования по ориентированию.

Практические занятия:

Подготовка и участие в соревнованиях по ориентированию.

5. Краеведение – 2 часа.

5.1 История города.

История города. Основание и становление города. План застройки города. Герб города. Улицы города, история и современность. Достопримечательности города Красноярска. Памятники скульптуры и архитектуры.

История края. Достопримечательности Красноярского края. Реки и озера. Особенности климата. Растительный и животный мир края. Тайга – выживание в тайге, съедобные и несъедобные грибы, ягоды.

5.2 Экскурсионная программа.

Практические занятия: Экскурсии по городу. Краеведческое ориентирование. Выход в пещеру «Большая Орешная», «Гремячая Грива»

6. Основы гигиены. Первая доврачебная помощь. Техника безопасности – 6 часов.

6.1 Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний.

Личная гигиена при занятии туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

6.2 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Основные причины заболеваний и травм в походе, на тренировках. Первая помощь при различных видах травм: ушибы, ссадины, порезы. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Пищевые отравления.

Практические занятия: Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Обработка ран, наложение повязки, при ушибах, ссадинах, порезах, ожогах, обморожениях. Тесты по медицине.

5.6. Поход выходного дня

Практика:

Выход. Промежуточная аттестация. Тестирование, практическое задание.

Подведение итогов года. Рефлексия

3.3. Урочно – тематический план

№	Номер урока	Тема	Форма проведения	Количество часов
1	1	Вводное занятие. Знакомство с программой.	Лекторий, практикум	1
2	2	Спортивный туризм – вид спорта.	Лекторий, практикум	1
3	3-4	Порядок тренировок. Требования к форме одежды на занятиях спортивным туризмом. ТБ.	Практикум, индивидуальная работа, опрос	2
4	5-6	Что такое поход. Цели и задачи похода.	Лекторий, беседа, работа в группе	2
5	7-8	Обязанности в группе. Распределение обязанностей в группе.	Лекторий, беседа, работа в группе	2
6	9-10	Маршрут похода. Обязанности в группе.	Лекторий, беседа, работа в группе	2
7	11-12	Туристское снаряжение, используемое в походах, Требование к одежде и обуви в зависимости от времени года и вида похода.	Лекторий, беседа, работа в группе	2
8	13-14	Подбор продуктов и медикаментов для похода выходного дня. Правила размещения предметов в рюкзаке.	Лекторий, беседа, работа в группе	2
9	15-16	Составление меню в зависимости от характера похода и времени года, в зависимости от имеющихся продуктов. Понятие о герметичной упаковке.	Лекторий, беседа, работа в группе	2
10	17-18	Правила безопасного поведения в пешем походе. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.	Лекторий, беседа, работа в группе	2
11	19-20	Моделирование простейших аварийных ситуаций и решение ситуационных задач.	Практикум, зачет	2
12	21-22	Первоначальное понятие о страховке. Самостраховка.	Лекторий, беседа, работа в группе	2
13	23-24	Знакомство со страховочной системой, блокировкой, карабинами, репшнуром. Их применение. Знакомство с основной веревкой. Знакомство с узлами: восьмерка, прямой, встречный, штык. Их применение.	Лекторий, беседа, работа в группе	2
14	25-26	Надевание страховочной системы. Вязка узлов. Тренировка работы с	Лекторий, беседа, работа в группе	2

		карабинами, жумарами.		
15	27-28	Знакомство с тактикой. Ее значение и задачи.	Лекторий, беседа, работа в группе	2
16	29-30	Задача, поставленная тренером, анализ и разбор ситуационных задач.	Практикум. Зачет	2
17	31-32	Турполоса ее описание, методы преодоления.	Лекторий, беседа, работа в группе	2
18	33-34	Переправа по бревну (в том числе и качающемся).	Лекторий, беседа, работа в группе	2
19	35-36	Переправа способом маятник и по перилам.	Лекторий, беседа, работа в группе	2
20	37-38	Переправа по кочкам, гатям из жердей.	Лекторий, беседа, работа в группе	2
21	39-40	Преодоление склонов: Побьем, спуск на схватывающем узле.	Лекторий, беседа, работа в группе	2
22	41-42	Преодоление склонов: Побьем на жумаре, спуск на восьмерке.	Лекторий, беседа, работа в группе	2
23	43-44	Переправа по параллельным веревкам.	Лекторий, беседа, работа в группе	2
24	45-46	Переправа «бабочка».	Лекторий, беседа, работа в группе	2
25	47-48	Навесная переправа.	Лекторий, беседа, работа в группе	2
26	49-50	Преодоление турполосы.	Лекторий, беседа, работа в группе	2
27	51-52	Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Виды карт. Карты, используемые в походах и на соревнованиях, их отличительные особенности.	Лекторий, беседа, работа в группе	2
28	53-54	Игры и упражнения с использованием спортивных карт. Ориент-шоу – тренировки в спортивном зале.	Лекторий, беседа, работа в группе	2
29	55	Строение компаса. Правила обращения с компасом. Определение сторон света.	Лекторий, беседа, работа в группе	1
30	56	Игра на движение по компасу (на север, юг и т.д.). Диктант на понимание сторон света.	Лекторий, беседа, работа в группе. Практикум. Зачет	1
31	57-58	Способы измерения расстояний по карте и на местности. Глазомер. Масштаб карты.	Лекторий, беседа, работа в группе	2
32	59-60-61	Измерение расстояния на карте с помощью линейки. Упражнения по определению расстояния «на глаз». Работа с масштабом.	Лекторий, беседа, работа в группе	3
33	62-63	Виды ориентиров: точечный, линейный, звуковой, ориентир цель.	Лекторий, беседа, работа в группе	2
34	64	Определение точки стояния. Движение по линейным ориентирам.	Практикум. Опрос	1

		Упражнения по отбору основных ориентиров на карте и на местности.		
35	65-66	Соревнования по спортивному туризму	Практикум. Контроль. Соревнования	2
36	67-68	История города Красноярск, его достопримечательности. Памятники, скульптуры и архитектура.	Лекторий, беседа, работа в группе	2
37	69-70-71	История края. Достопримечательности Красноярского края.	Лекторий, беседа, работа в группе	2
38	72-73	Реки и озера. Особенности климата.	Лекторий, беседа, работа в группе	2
39	74-75	Растительный и животный мир края. Тайга – выживание в тайге, съедобные и несъедобные грибы, ягоды.	Лекторий, беседа, работа в группе	2
40	76	Условия выживания в Тайге	Практикум. Контроль. Тестирование	1
41	77-78-79-80	Экскурсии по городу. Краеведческое ориентирование. Выход в пещеру «Большая Орешная», «Гремячая Грива»	Практикум. Экскурсия	4
42	81	Личная гигиена при занятии туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.	Лекторий, беседа, работа в группе	1
43	82-83	Первая помощь при различных видах травм: ушибы, ссадины, порезы.	Лекторий, беседа, работа в группе	2
44	84-85	Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях	Лекторий, беседа, работа в группе	2
45	86-87	Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Пищевые отравления	Лекторий, беседа, работа в группе	2
46	88-89	Виды переломов. Первая помощь при переломах	Лекторий, беседа, работа в группе	2
47	90	Тестирование по медицине.	Практикум. Тестирование	1
48	91-92-93-94-95-96-97-98-99-100	Промежуточная аттестация. Тестирование, практическое задание-поход выходного дня.	Индивидуальная работа, практикум	10
50	101-102	Подведение итогов года. Рефлексия	Лекторий, беседа, работа в группе	2
	Итого			102

3. Методическое обеспечение программы

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций.

Основная форма проведения практических занятий – тренировка на местности. Все занятия строятся так, чтобы учащиеся проявляли больше самостоятельности, отрабатывали навыки технической подготовки, походного быта, краеведческой работы, умели работать как индивидуально, так и в группе. Туристская подготовка помогает воспитывать чувство коллективизма, ответственность за товарищей. Краеведческая работа расширяет кругозор ребят, воспитывает любовь к своему краю. Большое значение краеведение имеет в приобщении учащихся к работе по охране природы. Судейская подготовка приобщает учащихся к самостоятельности, к чувству ответственности.

Информационное обеспечение

Наличие постоянных связей с культурными и образовательными учреждениями, музеями
Интернет-источники.

Литература, фотоматериалы, видеофильмы, флэшки с записями по темам программы.

Туристское снаряжение:

Палатки - 3 шт.

Система страховочная: веревки, карабины туристский с муфтой, «Жумар», грудная
обвязка, веревка основная, веревка вспомогательная

Топор, котелки, пила, канистры, газовая печка, лопата.

Аптечка

Компас

Катамаран

Спасательные жилеты

Карты туристские, спортивные

Шлем защитный (каска)

Личные вещи обучающихся:

Рюкзаки

Спальные мешки

4. Список литературы

1. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований. М.: ФЦДЮТиК, 2001.
2. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995г
3. Маслов А.Г. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные инструкторы туризма». М. ФЦДЮТиК, 2002.
4. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования. - М., 2001
5. «Русский турист». Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 г.г. М.: 1998 г.
6. Руководство для судей и участников соревнований по пешеходному и лыжному туризму. "Русский турист". Информационный выпуск №1.
7. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: Фи 1983г.

Дистанционное обучение:

Видеозанятия по туризму. Проект EDUвход, ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ, Москва (mskobr.ru)