ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Юный турист»
УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п\п	Название разделов	1 год (144 часа)			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Основы туристской подготовки	74	22	52	Опрос, наблюдение, протокол результатов, отчет об экскурсии
2.	Топография и ориентирование	24	3	21	проверка работы, опрос, наблюдение, выполнения задания, итоговый протокол
3.	Краеведение	8	5	3	опрос, защита работ
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	8	4	4	наблюдение, опрос, выполнение практических задач
5	Общая и специальная физическая подготовка	30	2	28	выполнение нормативов, опрос
итого		**144**	**36**	**108**	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

№ п/п	Наименование тем и разделов
1. Основы туристской подготовки	
1.1	Техника безопасности на занятиях, при проведении спортивно- туристских мероприятий Теория. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и при проведении спортивно-массовых мероприятий
1.2	Туристские маршруты по Мурманской области. Походы выходного дня, степенные походы, категорийные походы. Теория. Виды туризма. Возможные маршруты по Мурманской области. Категорийность походов.

1.3	Массовое направление в спортивном туризме. Спортивный туризм – как средство развития здорового образа жизни. Теория. Туристические слёты, туриады, соревнования, направленные на популяризацию спортивного туризма. Направления в спортивном туризме для физического оздоровления обучающихся.
1.4	Личное и групповое туристское снаряжение в походах (пешеходный, лыжный)
1.4.1	Личное снаряжение в туризме Теория. Отличие личного снаряжения от группового. Личное снаряжение для однодневного, степенного походов
1.4.2	Групповое снаряжение в туризме Теория. Основное групповое снаряжение.
1.4.3	Групповое снаряжение в туризме Теория. Основное групповое снаряжение.
1.4.4	Групповое снаряжение в туризме Теория. Основное групповое снаряжение.
1.4.5	Групповое снаряжение в туризме Теория. Основное групповое снаряжение.
1.4.6	Личное и групповое снаряжение в пешеходном походе Теория. Список личного и группового снаряжения, необходимого для пешеходного похода. Назначение.
1.4.7	Транспортировка рюкзака в пешеходном походе Виды рюкзаков. Регулировка рюкзака.
1.4.8	Транспортировка рюкзака в пешеходном походе Виды рюкзаков. Регулировка рюкзака.
1.4.9	Личное и групповое снаряжение в лыжном походе Теория. Список личного и группового снаряжения, необходимого для лыжного похода. Назначение. Использование.
1.4.10	Установка палатки Практика. Приготовление места для установки палатки. Установка палатки. Установка дуг. Крепление оттяжек.
1.4.11	Установка тента на палатку. Установка ветрозащитного тента Практика. Способы крепления тента.
1.4.12	Упаковка вещей и личного снаряжения на волокуши Практика. Способы упаковки вещей и снаряжения в зимнем походе. Распределение вещей на волокушах. Крепление к волокуши.

1.4.13	Сбор рюкзака с личными вещами, снаряжением в поход выходного дня, в степенной поход Практика. Список личного снаряжения для однодневного, многодневного походов. Применение.
1.4.14	Упаковка личного и группового снаряжения в рюкзак Практика. Упаковка вещей в рюкзак в зависимости от их веса и объема.
1.4.15	Ремонт и уход за личным снаряжением Практика. Содержание одежды, снаряжения в чистоте. Сушка одежды и снаряжения. Список ремнабора.
1.5	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги
1.5.1	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги Теория. Ограждение территории палаточного лагеря. Обустройство умывальника. Расстояние от костра до палаток. Хранение продуктов.
1.5.2	Выбор места под отдых, постановку лагеря, ночлег Теория. Выбор места под отдых, под ночлег. Опасные места. Обустройство палаточного лагеря: установка палаток, тента над костром. Подготовка места под костер.
1.5.3	Организация бивуака в лыжном походе Практика. Выбор места. Расчистка снега. Установка палатки.
1.5.4	Организация бивуака в экстренной ситуации (погодные условия, усталость участника) Практика. Выбор места для временной остановки. Укрытие от осадков. Использование тентов от палаток.
1.5.5	Постановка палатки, организация укрытия: тент над костром; стенка (снежные «кирпичи», полиэтилен); шалаш. Практика. Выбор места под постановку палатки. Крепление тента на опорах, обустройство защиты от ветра.
1.5.6	Подготовка места под костёр. Безопасность при разжигании и поддержании огня. Приготовление пищи Практика. Снятие дерна, его сохранность в тени, полив водой. Поддержание огня при сильном ветре. Санитарные нормы при приготовлении пищи.
1.5.7	Заготовка и хранение дров Практика. Использование рабочих перчаток при заготовке дров. Техника безопасности при работе с колющими и режущими предметами. Сохранение дров сухими. Сушка дров.
1.5.8	Вода в походе. Изготовление умывальника. Практика. Источники воды. Кипячение воды. Изготовление умывальника
1.5.9	Организация гигиенических процедур в походных условиях. Теория. Оборудование мест для гигиенических процедур. Подогрев воды.

1.5.10	Сушка одежды в походе Теория. Способы сушки одежды в походе.
1.6	Подготовка к походу, путешествию
1.6.1	Разработка маршрута. Изучение региона. Связь на маршруте Теория. Изучение особенностей региона. Планирование маршрута по дням. Средства связи на маршруте. Регистрация в МКК. Регистрация группы в МЧС.
1.6.2	Подготовка списка личных вещей, снаряжения Теория. Анализ списка личных вещей. Выбор легких вещей и снаряжения. Подготовка списка вещей на бумаге, вычеркивать после того как отложили вещь для похода. Взвесить собранный заранее рюкзак.
1.7	Питание в туристском походе
1.7.1	Питание в туристском походе Теория. Количество белков, жиров, углеводов в приёмах пищи. Разница в питании в зависимости от вида туризма.
1.7.2	Составление раскладки по продуктам на весь поход. Упаковка продуктов, их транспортировка Практика. Составление простой раскладки продуктов на 2-х дневный поход. Способы упаковки продуктов.
1.8	Туристские должности в группе
1.8.1	Туристские должности в группе Теория. Должности в походе: фотограф, летописец, хронометрист, реммастер, завхоз. Дежурство в походе.
1.8.2	Распределение обязанностей в туристической группе перед походом. Практика. Как правильно распределить обязанности в группе: по желанию, по выполнению задания, по способностям. Смена обязанностей в группе во время похода.
1.9	Правила движения в походе, преодоление локальных, протяжённых препятствий Виды локальных и протяжённых препятствий. Как преодолеть переправы в брод, переправы по бревну, спуски. Преодоление завалов, заболоченных участков.
1.9.1	Правила движения в походе. Физическая, техническая и тактическая подготовка группы к маршруту. Психологические аспекты взаимоотношений в группе Теория. Нормативы по физической подготовке для участников походов. Технические приемы для преодоления локальных препятствий. Знание общей нитки маршрута, запасного варианта, количества дней в походе. Взаимопомощь, неконфликтность.
1.9.2	Преодоление локальных препятствий Практика. Виды локальных препятствий и способы их преодоления. Методика категорирования пешеходного маршрута.

1.9.3	Преодоление протяжённых препятствий. Практика. Виды протяженных препятствий и способы их преодоления.
1.9.4	Техника передвижения на маршруте Практика. Техника передвижения на маршруте в зависимости от рельефа, погодных условий, состояния группы.
1.9.5	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Теория. Неподготовленность отдельных участников группы по физической или технической подготовке. Отсутствия товарищеских взаимоотношений в группе, нарушение дисциплины.
1.9.6	Взаимодействие групп при разделении на маршруте Теория. Разделение детской группы только при наличии взрослых руководителей или заместителей руководителя. Связь с подгруппой по средствам связи, наличие картографического материала, компаса.
1.9.7	Порядок действий на маршруте по поиску и спасению пострадавших Теория. Разделение на группы под руководством старших. Информирование МЧС.
1.10	Подведение итогов туристического похода, соревнований по спортивному туризму.
1.10.1	Ведение дневника в походе. Составление отчёта по походу. Теория. Написание отчета по походу. Подборка фотографий для отчета.
1.10.2	Составление отчёта по проведению соревнований. Разбор ошибок Теория. Обсуждение. Разбор ошибок. Выводы.
1.11	Туристские слёты и соревнования
1.11.1	Участие в соревнованиях по спортивному туризму Подготовка и участие в соревнованиях по спортивному туризму.
1.11.2	Подготовка и участие в соревнованиях
1.12	Экскурсии
2. **Топография и ориентирование**	
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте
2.1.1	Топографическая и спортивная карта Теория. Разница между спортивными и топографическими картами. Где какие карты применяются. Легенда карты.
2.1.1	Условные знаки спортивных карт, топографические знаки топографических карт. Практика. Знаки спортивных карт (их меньше, запоминаются быстрее). Топографические знаки, группы знаков. Чтение карты.
2.2	Условные знаки
2.2.1	Топографический диктант Практика. Рисование топографических знаков. Отгадывание топографических знаков по карточкам.

2.2.2	Легенды в ориентировании Теория. Чтение легенд. Обозначение местоположения контрольного пункта.
2.2.3	Ориентирование по топографической и спортивной картам. Практика. Прохождение маршрута по карте с компасом.
2.3	Виды спортивных соревнований по ориентированию Теория. Разновидности соревнований. Рельеф местности соревнований.
2.3.1	Ориентирование в заданном направление. Ориентирование по выбору. Лабиринт ориентирования. Практика. Подготовительные обучающие упражнения для овладения навыками ориентирования.
2.4	Составление маршрута Теория. Выбор маршрута движения в зависимости от местности, препятствий и условий прохождения дистанции.
2.4.1	Соотношение расстояний на карте и на местности. Практика. Определение по карточкам расстояния между объектами.
2.4.2	Определение места нахождения на местности, в карте. Практика. Определение своего местонахождения после части пройденного маршрута.
2.5	Способы ориентирования в горной местности.
2.5.1	«Чтение» карт горной местности, определение крутизны склонов, проходимости горных участков. Теория. Определение масштаба карты. Время передвижение и расстояние, пройденное за это время. Определение крутизны склонов по горизонталям.
2.5.2	Действия в случае потери ориентировки, обнаружение своего местонахождения, выход к людям. Практика. Алгоритм действий: успокоиться, оценить обстановку, наличие воды, пищи. Сохранять зарядку телефона (звонки только в службы оказания помощи). Возможность ориентироваться относительно сторон горизонта разными способами.
2.5.3	Международные сигналы бедствия Практика. Изучение сигналов бедствия земля-воздух. Выкладывание их из подручных средств.
2.6	Ориентирование с использованием телефона, навигатора
2.6.1	Приложения для мобильных устройств для ориентирования на местности. Практика. Отправление координат местонахождения. Изучение приложения для ориентирования с помощью телефона. Определение своего местонахождения.
2.6.2	Принципы работы с навигатором. Практика. Основные приемы работы с навигатором. Интерфейс навигатора, поиск в навигаторе нужной информации. Запись и сохранение трека маршрута.

2.6.3	Движение по маршруту, используя телефон, навигатор. Практика. Прохождение маршрута, ориентируясь с помощью телефона и навигатора.
2.7	Соревнования
3. Краеведение	
3.1	История родного края, его природные особенности
3.1.1	Природные особенности Мурманской области
3.1.2	История Кольского края Теория. Знакомство с историей края.
3.2	Туристические возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.
3.2.1	Достопримечательности
3.2.2	Достопримечательности
3.2.3	Маршруты по видам туризма по Мурманской области. Теория. Нитки маршрутов разных видов туризма. Достопримечательности на маршруте.
3.2.4	Планирование маршрута с посещением интересных объектов Практика. Составление маршрута с учетом вида туризма, возраста обучающихся. Организация ночёвок около жилых населённых пунктов.
3.3	Проектно-исследовательская деятельность
3.3.1	Подготовка проектов и исследовательских работ Практика. Подготовка обучающихся для участия в конкурсах образовательных проектах.
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний Теория. Подготовка к походу – физические нагрузки, закаливающие процедуры. Медосмотр перед походом. Правильное питание, чередование нагрузки и отдыха – залог хорошего самочувствия.
4.2	Походная медицинская аптечка Теория. Список составляющих медицинской аптечки.
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи
4.3.1	Алгоритм оказания первой доврачебной помощи Теория. Порядок оказания помощи при порезах, переломах, отравлениях, обморожениях.
4.3.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Практика. Первая помощь при порезах, переломах, отравлениях, обморожениях.

4.4	Приемы транспортировки пострадавшего
4.4.1	Использование подручных средств для транспортировки Теория. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на спине и др. Использование общественного снаряжения для транспортировки пострадавшего. Применение личного снаряжения для транспортировки пострадавшего.
4.4.2	Транспортировка пострадавшего по рельефу Практика. Положение корпуса пострадавшего при транспортировке относительно рельефа. Организация страховки пострадавшему.
5. Общая и специальная физическая подготовка	
5.1	Краткие сведения о функциональных системах организма человека. Влияние физических упражнений на здоровье Теория. Опорно-двигательный аппарат, кровеносная система, дыхательная система. Физические упражнения как средства развития и укрепления здоровья.
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение спортивных травм на тренировках. Теория. Наличие справки о допуске к занятиям. Самочувствие на занятиях, самоконтроль во время выполнения упражнений.
5.3	Общая физическая подготовка
5.3.1	Упражнения на развитие физических качеств Практика. Комплексы упражнений на развитие разных групп мышц.
5.3.2	Упражнения на растяжку, гибкость. Практика. Выполнение растяжки ан группы мышц после силовой нагрузки. Упражнения на гибкость с использованием гимнастического оборудования.
5.3.3	Упражнения на развитие силы, силовой выносливости. Практика. Упражнения с собственным весом. Повторения силовых упражнений после циклической работы.
5.3.4	Круговая тренировка Практика. Выполнение упражнений повторяющимися циклами.
5.3.5	Круговая тренировка с использованием туристического снаряжения Практика. Выполнение упражнений повторяющимися циклами.
5.3.6	Беговые упражнения Практика. Техника бега на короткие дистанции. Развитие скорости.
5.3.7	Кроссовая подготовка. 3-5 км. бегом в медленном темпе Практика. Техника бега по пересеченной местности.
5.3.8	Спортивные игры в спортивном зале Практика. Командные игры пионербол, волейбол.
5.3.9	Спортивные игры на свежем воздухе Практика. Командные игры вышибала, волейбол, теннис.

5.3.10	Передвижение по пересеченной местности Практика. Прохождение дистанции 5-8 км. Техника передвижения, темп движения, отдых, питьевой режим.
5.3.11	Эстафеты для отработки действий с карабином. Практика. Выполнение технических приемов с передачей эстафеты другому участнику в команде.
5.3.12	Упражнения с использование туристического снаряжения и инвентаря. Практика. Эстафеты на отработку техники прохождения отдельных этапов.
5.3.13	Беговые эстафеты с использованием туристического снаряжения. Практика. Беговые эстафеты на отработку техники прохождения отдельных этапов.
5.3.14	Эстафеты с применением туристических этапов. Практика. Каждый участник команды проходит свой этап.
5.3.15	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 5 км. на лыжах. Практика. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям. Одежда и экипировка для занятий лыжной подготовкой. Техника попеременных и одновременных лыжных ходов.
5.3.16	Техника передвижения по сложному рельефу на лыжах Практика. Подъемы и спуски на лыжах.
5.3.17	Техника разворота на лыжах Практика. Повороты с переступанием.
5.3.18	Средства восстановления организма после нагрузок. Теория. Восстановления организма после тренировок. Правильное питание. Массаж, водные процедуры, прогулки.
5.4	Специальная физическая подготовка
5.4.1	Передвижение с рюкзаком по рельефу Практика. Преодоление препятствий с рюкзаком.
5.4.2	Надевание индивидуальной страховочной системы Практика. Самостоятельная подготовка к прохождению дистанции. Надевание ИСС.
5.4.3	Использование средств самостраховки Практика. Работа с жумаром, спуск дюльфером, перестежка страховочными усами с карабинами.
5.4.4	Прохождение дистанции 1 класса Практика. Самостоятельное прохождение дистанции без учета времени.
5.4.5	Командное прохождение дистанции Практика. Командное прохождение дистанции без учета времени. Веревка сопровождения.
5.4.6	Прохождение туристической полосы на рельефе Практика. Самостоятельное прохождение дистанции без учета времени на рельефе.

5.4.7	Прохождение туристической полосы в закрытых помещениях Практика. Самостоятельное прохождение дистанции без учета времени в зале.