

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЮНЫЙ ТУРИСТ»
УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№ п/п	Название разделов	1 год (216 часа)			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Основы туристской подготовки	90	38	52	Опрос, наблюдение, протокол результатов, отчет об экскурсии
2.	Топография и ориентирование	28	8	20	проверка работы, опрос, наблюдение, выполнения задания, итоговый протокол
3.	Краеведение	18	8	10	опрос, защита работ
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	26	10	16	наблюдение, опрос, выполнение практических задач
5	Общая и специальная физическая подготовка	54	18	36	выполнение нормативов, опрос
итого		216	82	134	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов
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	2
1.2	Туристские маршруты по Мурманской области. Походы выходного дня, степенные походы, категорийные походы. Теория. Виды туризма. Возможные маршруты по Мурманской области. Категорийность походов.	2
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.	2
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	2

	однодневного, степенного походов	
1.4.2	Групповое снаряжение в туризме Теория. Основное групповое снаряжение.	2
1.4.3	Групповое снаряжение в туризме Теория. Основное групповое снаряжение.	2
1.4.4	Групповое снаряжение в туризме Теория. Основное групповое снаряжение.	2
1.4.5	Групповое снаряжение в туризме Теория. Основное групповое снаряжение.	2
1.4.6	Личное и групповое снаряжение в пешеходном походе Теория. Список личного и группового снаряжения, необходимого для пешеходного похода. Назначение.	2
1.4.7	Транспортировка рюкзака в пешеходном походе Виды рюкзаков. Регулировка рюкзака.	2
1.4.8	Личное и групповое снаряжение в лыжном походе Теория. Список личного и группового снаряжения, необходимого для лыжного похода. Назначение. Использование.	2
1.4.9	Установка палатки Практика. Приготовление места для установки палатки. Установка палатки. Установка дуг. Крепление оттяжек.	2
1.4.10	Установка тента на палатку. Установка ветрозащитного тента Практика. Способы крепления тента.	2
1.4.11	Упаковка вещей и личного снаряжения на волокуши Практика. Способы упаковки вещей и снаряжения в зимнем походе. Распределение вещей на волокушах. Крепление к волокушам.	2
1.4.12	Сбор рюкзака с личными вещами, снаряжением в поход выходного дня, в степенной поход Практика. Список личного снаряжения для однодневного, многодневного походов. Применение.	2
1.4.13	Упаковка личного и группового снаряжения в рюкзак Практика. Упаковка вещей в рюкзак в зависимости от их веса и объема.	2
1.4.14	Ремонт и уход за личным снаряжением Практика. Содержание одежды, снаряжения в чистоте. Сушка одежды и снаряжения. Список ремнабора.	2
1.4.15	Упаковка вещей и личного снаряжения на волокуши Практика. Способы упаковки вещей и снаряжения в зимнем походе. Распределение вещей на волокушах. Крепление к волокушам.	2
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.	2
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.	2
1.5.3	Организация бивуака в лыжном походе Практика. Выбор места. Расчистка снега. Установка палатки.	2
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.	2
1.5.5	Постановка палатки, организация укрытия: тент над костром; стенка (снежные «кирпичи», полиэтилен); шалаш. Практика. Выбор места под постановку палатки. Крепление тента	2

	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.	2
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.	2
1.5.8	Вода в походе. Изготовление умывальника. Практика. Источники воды. Кипячение воды. Изготовление умывальника	2
1.5.9	Организация гигиенических процедур в походных условиях. Теория. Оборудование мест для гигиенических процедур. Подогрев воды.	2
1.5.10	Сушка одежды в походе Теория. Способы сушки одежды в походе.	2
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.	2
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.	2
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.	2
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.	2
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.	2
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.	2
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.	2
1.9.2	Преодоление локальных препятствий Практика. Виды локальных препятствий и способы их преодоления. Методика категорирования пешеходного маршрута.	2
1.9.3	Преодоление протяжённых препятствий.	2

	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.	2
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.	2
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.	2
1.9.7	Порядок действий на маршруте по поиску и спасению пострадавших Теория. Разделение на группы под руководством старших. Информирование МЧС.	2
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.	2
1.10.2	Составление отчёта по проведению соревнований. Разбор ошибок Теория. Обсуждение. Разбор ошибок. Выводы.	2
1.11	Туристские слёты и соревнования	
1.11.1	Участие в соревнованиях по спортивному туризму Подготовка и участие в соревнованиях по спортивному туризму.	2
1.11.2	Подготовка и участие в соревнованиях	2
1.12	Экскурсии	
Итого по разделу:		90

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
2.1.2	Условные знаки спортивных карт, топографические знаки топографических карт. Практика. Знаки спортивных карт (их меньше, запоминаются быстрее). Топографические знаки, группы знаков. Чтение карты.	2
2.2	Условные знаки	
2.2.1	Топографический диктант Практика. Рисование топографических знаков. Отгадывание топографических знаков по карточкам.	2
2.2.2	Легенды в ориентировании Теория. Чтение легенд. Обозначение местоположения контрольного пункта.	2
2.2.3	Ориентирование по топографической и спортивной картам. Практика. Прохождение маршрута по карте с компасом.	2
2.3	Виды спортивных соревнований по ориентированию Теория. Разновидности соревнований. Рельеф местности соревнований.	
2.3.1	Ориентирование в заданном направлении. Ориентирование по выбору. Лабиринт ориентирования. Практика. Подготовительные обучающие упражнения для овладения навыками ориентирования.	2
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
2.4.2	Определение места нахождения на местности, в карте. Практика. Определение своего местонахождения после части пройденного маршрута.	2
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
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
2.5.3	Международные сигналы бедствия Практика. Изучение сигналов бедствия земля-воздух. Выкладывание их из подручных средств.	2
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
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
2.6.3	Движение по маршруту, используя телефон, навигатор. Практика. Прохождение маршрута, ориентируясь с помощью телефона и навигатора.	2
2.7	Соревнования	
Итого по разделу:		28

3. Краеведение

3.1	История родного края, его природные особенности	
3.1.1	Природные особенности Мурманской области	2
3.1.2	История Кольского края Теория. Знакомство с историей края.	2
3.2	Туристические возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	
3.2.1	Достопримечательности	2
3.2.2	Достопримечательности	2
3.2.3	Маршруты по видам туризма по Мурманской области. Теория. Нитки маршрутов разных видов туризма. Достопримечательности на маршруте.	2
3.2.4	Планирование маршрута с посещением интересных объектов Практика. Составление маршрута с учетом вида туризма, возраста обучающихся. Организация ночёвок около жилых населённых пунктов.	2
3.3	Проектно-исследовательская деятельность	
3.3.1	Подготовка проектов и исследовательских работ Практика. Подготовка обучающихся для участия в конкурсах образовательных проектах.	6
Итого по разделу:		18

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
4.2	Походная медицинская аптечка Теория. Список составляющих медицинской аптечки.	2
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
4.3.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Практика. Первая помощь при порезах, переломах, отравлениях, обморожениях.	4
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	
4.4.1	Использование подручных средств для транспортировки Теория. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на спине и др.	
4.4.2	Использование общественного снаряжения для транспортировки пострадавшего. Применение личного снаряжения для транспортировки пострадавшего.	6
4.4.3	Транспортировка пострадавшего по рельефу Практика. Положение корпуса пострадавшего при транспортировке относительно рельефа. Организация страховки пострадавшему.	6
Итого по разделу:		26

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.	2
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.	2
5.3	Общая физическая подготовка	
5.3.1	Упражнения на развитие физических качеств Практика. Комплексы упражнений на развитие разных групп мышц.	2
5.3.2	Упражнения на растяжку, гибкость. Практика. Выполнение растяжки ан группы мышц после силовой нагрузки. Упражнения на гибкость с использованием гимнастического оборудования.	2
5.3.3	Упражнения на развитие силы, силовой выносливости. Практика. Упражнения с собственным весом. Повторения силовых упражнений после циклической работы.	2
5.3.4	Круговая тренировка Практика. Выполнение упражнений повторяющимися циклами.	2
5.3.5	Круговая тренировка с использованием туристического снаряжения Практика. Выполнение упражнений повторяющимися циклами.	2
5.3.6	Беговые упражнения Практика. Техника бега на короткие дистанции. Развитие скорости.	2
5.3.7	Кроссовая подготовка. 3-5 км. бегом в медленном темпе Практика. Техника бега по пересеченной местности.	2
5.3.8	Спортивные игры в спортивном зале Практика. Командные игры пионербол, волейбол.	2
5.3.9	Спортивные игры на свежем воздухе Практика. Командные игры вышибала, волейбол, теннис.	2
5.3.10	Передвижение по пересеченной местности Практика. Прохождение дистанции 5-8 км. Техника передвижения, темп	2

	движения, отдых, питьевой режим.	
5.3.11	Эстафеты для отработки действий с карабином. Практика. Выполнение технических приемов с передачей эстафеты другому участнику в команде.	2
5.3.12	Упражнения с использованием туристического снаряжения и инвентаря. Практика. Эстафеты на отработку техники прохождения отдельных этапов.	2
5.3.13	Беговые эстафеты с использованием туристического снаряжения. Практика. Беговые эстафеты на отработку техники прохождения отдельных этапов.	2
5.3.14	Эстафеты с применением туристических этапов. Практика. Каждый участник команды проходит свой этап.	2
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.	2
5.3.16	Техника передвижения по сложному рельефу на лыжах Практика. Подъемы и спуски на лыжах.	2
5.3.17	Техника разворота на лыжах Практика. Повороты с переступанием.	2
5.3.18	Средства восстановления организма после нагрузок. Теория. Восстановления организма после тренировок. Правильное питание. Массаж, водные процедуры, прогулки.	2
5.4	Специальная физическая подготовка	
5.4.1	Передвижение с рюкзаком по рельефу Практика. Преодоление препятствий с рюкзаком.	2
5.4.2	Надевание индивидуальной страховочной системы Практика. Самостоятельная подготовка к прохождению дистанции. Надевание ИСС.	2
5.4.3	Использование средств самостраховки Практика. Работа с жумаром, спуск дюльфером, перестежка страховочными усами с карабинами.	2
5.4.4	Прохождение дистанции 1 класса Практика. Самостоятельное прохождение дистанции без учета времени.	2
5.4.5	Командное прохождение дистанции Практика. Командное прохождение дистанции без учета времени. Веревка сопровождения.	2
5.4.6	Прохождение туристической полосы на рельефе Практика. Самостоятельное прохождение дистанции без учета времени на рельефе.	2
5.4.7	Прохождение туристической полосы в закрытых помещениях Практика. Самостоятельное прохождение дистанции без учета времени в зале.	2
Итого по разделу:		54

1.4.