Подписано: МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ " ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА "ХИБИНЫ" ГОРОДА КИРОВСКА"
DN: cn=МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ " ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА "ХИБИНЫ" ГОРОДА КИРОВСКА", c=RU, o=МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА " ХИБИНЫ" ГОРОДА КИРОВСКА", email=sit@gov.kirovsk.ru
Причина: Подтверждение документа
Местоположение: Кировск
Дата: 2023.11.07 20:03:31 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Спортивно-краеведческий туризм»**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Учебно-тематический план 1 года обучения**

| Название разделов, тем, содержание занятий | Теория | Практика | ЗУНы по разделам и темам | Формы монито-ринга |
|---|---|---|---|---|
| 1. Путешествие и туризм – 2 часа | | | | |
| 1.1. Что такое туризм. Введение в программу.<br>1.2.Чем полезны и интересны походы и экскурсии. | 1<br>1 | -<br>- | Знать: чем полезны походы и экскурсии. | Тест |
| 2. Основы туристской подготовки – 14 часов. | | | | |
| 2.1. Типы костров. Выбор места, оборудование костровища.<br>2.2.Растопка для костра. разжигание. Противопожарные меры безопасности при разведении костра.<br>2.3. Пользование топором, пилой. Техника безопасности.<br>2.4. Виды палаток. Выбор места, установка палатки.<br>2.5. Подбор продуктов питания для похода.<br>2.6. Режим и рацион питания.<br>2.7. Нормы и вес пищевых рационов. | 2<br>1<br>1<br>1<br>2<br>1<br>1 | 2<br>2<br>-<br>1<br>-<br>-<br>- | Знать: типы костров, противопожарные и экологические меры безопасности, виды палаток и правила установки, нормы и вес пищевых рационов.<br>Уметь: разводить костёр (4 типа), соблюдая все необходимые правила; устанавливать и снимать палатку, пользоваться пилой, топором, уметь подбирать продукты для похода. | Тест<br>ПВД<br>ТТТ<br>КШИ |
| 3. Топографии и ориентирование – 10 часов. | | | | |
| 3.1. История топографии. Значение ориентирования.<br>3.2. Топографические знаки. Карта. Масштаб. | 1<br>1 | -<br>1 | Знать: карта, масштаб, топографические знаки. устройство компаса, основы топографии и ориентирования. | КШИ<br>Соревно-вание |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 3.3. Рельеф местности и изображение на карте.<br>3.4. Компас, его устройство. Определение сторон горизонта по компасу.<br>3.5. Определение сторон горизонта по различным природным признакам и местным предметам. | 1<br>1<br>1 | -<br>1<br>3 | Уметь: пользоваться компасом, определять стороны горизонта по компасу, природным признакам и местным предметам. | |
| 4. Туристская техника – 14 часов. | | | | |
| 4.1. Организация движения. Порядок движения. Возможности группы.<br>4.2. Естественные препятствия и техника прохождения: движение по равнинной местности, спуски и подъёмы, завалы, скользкие грунты.<br>4.3. Работа с верёвкой. Узлы, их применение. | 1<br>2<br>5 | 1<br>3<br>2 | Знать: Порядок организации движения: строй, темп, отдых, обязанности направляющего и замыкающего;<br>техника преодоления естественных препятствий.<br>Уметь: Преодолевать препятствия; работать с верёвкой, вязать узлы (проводник, булинь, восьмёрка, прямой, ткацкий, удавка). | Игра<br>М |
| 5. Первая доврачебная помощь – 11 часов. | | | | |
| 5.1. Общие гигиенические требования в походе. Одежда и обувь. Состав медаптечки.<br>5.2. Травмы в турпутешествиях и помощь при ушибах и ссадинах, порезах, потёртостях, мозолях.<br>5.3. Повязки. Наложение повязок. | 1<br>4<br>3 | -<br>2<br>1 | Знать: Общие гигиен. требования в походе, к одежде и обуви, состав медаптечки; последовательность оказания помощи.<br>Уметь: оказать помощь при ушибах, порезах, ссадинах, мозолях, потёртостях. Наложить повязку: спиральную, колосовидную, возвращающуюся. | Соревно-вания<br>М |
| 6.Особенности лыжных походов – 10 часов. | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 6.1. Выбор лыж, креплений, палок, ботинок.<br>6.2. Одежда и обувь туриста – лыжника.<br>6.3. Техника передвижения на лыжах: по равнинной местности, подъёмы, спуски и торможения. | 1<br>1<br>2 | -<br>-<br>6 | Знать: Виды креплений, личное и групповое снаряжение для лыжного туризма, требования к одежде и обуви; технику передвижения на лыжах.<br>Уметь: выбрать и подготовить лыжи, передвигаться на лыжах по равнинной местности, осуществлять подъёмы, спуски и торможения. | ТТТ<br>ПВД<br>Соревно-вания<br>М |
| 7. Краеведение. Экология – 12 часов. | | | | |
| 7.1. Краеведческая деятельность и ее значение в развитии личности.<br>7.2. Географические особенности города и его окрестностей.<br>7.3. Туристские возможности края. Наиболее интересные места для проведения походов, экскурсий.<br>7.4. Виды наблюдений.<br>7.5. Охрана природы и значение окружающей среды для человека.<br>7.6. Правила поведения туриста в природе. | 1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1 | -<br>-<br>-<br>3<br>3<br>- | Знать: географические. особенности города и окрестностей; как организовать краеведческое наблюдение, топонимы Хибин.<br>Уметь: выполнять краеведческое наблюдение, собрать и оформить краеведческий материал. | Отчёты о походах |
| 8. Проведение походов – 57 часа. | | | | |
| 8.1. Организация и подготовка к походу.<br>8.2. Подготовка снаряжения. Укладка рюкзака.<br>8.3. Проведение ПВД<br>(8 час по 3 похода)<br>8.4. Проведение 2-х дн. похода.<br>8.5. Подведение итогов похода, анализ. | 3<br>3<br>-<br>6<br>2 | -<br>1<br>24<br>16<br>2 | Знать: групповое и личное снаряжение; требования к снаряжению, состав ремнабора.<br>Уметь: укладывать рюкзак, составить отчёт, анализ о проведённом походе. | ПВД |
| 9. Общая и специальная физическая подготовка - 12 | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 9.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений<br>9.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках<br>9.3. Общая физическая подготовка<br>9.4. Специальная физическая подготовка | 1<br>1<br>1<br>1 | 4<br>4 | Знать: строение человеческого организма, Требования к физической подготовке,<br>Уметь: выполнять упражнения на выносливость, быстроту, ловкость, гибкость, силу. | ТТТ<br>ПВД |
| 10. Подведение итогов года - 2 часа. | | | | |
| 10.1. Отчётный туристский вечер, вручение значков «Первый поход», «Юный путешественник», выставка творческих работ учащихся объединения.<br>Оформление документов на присвоение квалификации. Награждение. | 2 | - | | |
| ВСЕГО: 144 ч. | 50 | 94 | | |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Раздел 1: Путешествие и туризм – 2 часа**

**Тема 1. 1.** Что такое туризм. Введение в программу.

**Тема 1.2.** Чем полезны и интересны походы и экскурсии.

Беседа о туризме, о его значении для человека и для государства. Виды туризма, особенности пешеходных походов. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ кинофильма или диафильма). Законы туристов.

Природа родного края, его история. Краеведческая работа в туристском походе. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

История края. Охрана природы. Закон об охране природы.

Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки. Фотографирование в походе.

Знакомство с картой области. «Путешествия» по карте.

**Раздел 2. Основы туристской подготовки – 14 часов.**

**Тема 2.1.** Типы костров. Выбор места, оборудование костровища.

**Тема 2.2.** Растопка для костра, разжигание. Противопожарные меры безопасности при разведении костра.

**Тема 2.3.** Пользование топором, пилой. Техника безопасности.

**Тема 2.4.** Виды палаток. Выбор места, установка палатки.

**Тема 2.5.** Подбор продуктов питания для похода.

**Тема 2.6.** Режим и рацион питания.

**Тема 2.7.** Нормы и вес пищевых рационов.

**Типы костров и их назначение.** Костровое оборудование. Выбор места кострища и его устройство. Выбор и сбор топлива для костра: сухостоя, хвороста и валежника. Тушение костра и восстановление мест кострищ. Топоры, пилы - хранение и переноска. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей.

Типы костров: «шалаш», «колодец», «нодья», «таёжный», «звезда» и др. Выбор места кострища и его устройство. Выбор и сбор топлива для костра: сухостоя, хвороста и валежника. Тушение костра и восстановление мест кострищ. Топоры, пилы - хранение и переноска. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Обложной костер. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра.

Место для костра. Топливо, правила хранения. Как правильно выбирать и собирать топливо для костра в разное время года. Поведение туристов у костра. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила пожарной безопасности; - необходимые действия при обнаружении первых признаков пожара (задымление, запах горения, повышение температуры и т.д.); меры предосторожности при обращении с огнем; причины возникновения пожаров.

**Требования к биваку.** Выбор места. Оборудование бивака. Бивак из подручных средств. Построение защиты от ветра, дождя, снега. Подбор древесины для костра. Типы костров и их характеристика. Разведение костра без спичек. Поведение группы на аварийном биваке. Снятие лагеря в аварийном случае. Правила обращения с опасными инструментами и специальным снаряжением. Правила гигиены туриста. Неписаные этические правила туристов: трудовая этика туриста, распределения общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками. Туристское снаряжение: групповое и личное. Распределение группового снаряжения в походе между мальчиками и девочками. Туристская одежда и обувь. Рюкзак. Укладка рюкзаков разного типа. Палатка,

установка палаток разного типа. Походный лагерь. Трудовая этика туриста. Тимуровская работа на маршруте.

**Значение правильного питания в походе.** Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2 – 3 - дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Продукты в походе. Калорийность. Походное меню. Упаковка и транспортировка продуктов. Сублимированные продукты. Сушка овощей, фруктов, хлеба в домашних условиях. Туристская посуда. Уход за котлами. Приготовление пищи на костре. Выход группы на пикники с целью отработки навыков приготовления пищи. Значение правильной организации питания в сложных условиях. Энергетические затраты и их компенсация. Витамины. Белки, жиры, углеводы. Характеристика некоторых продуктов питания. Водно-солевой режим. Способы добычи и обеззараживания воды. Нетрадиционные формы питания. Съедобные растения.

*Практические занятия* Составление меню и списка продуктов для 1 - 3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре

Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки.

Кухонное и костровое снаряжение: котелки (каны), таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания.

Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии).

Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

*Практические занятия* Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

**Раздел 3. Элементы топографии и ориентирования – 10 часов.**

**Тема 3.1.** История топографии. Значение ориентирования.

**Тема 3.2.** Топографические знаки. Карта. Масштаб.

**Тема 3.3.** Рельеф местности и изображение на карте.

**Тема 3.4.** Компас, его устройство. Определение сторон горизонта по компасу.

**Тема 3.5.** Определение сторон горизонта по различным природным признакам и местным предметам.

**Карта географическая и топографическая.** Условные знаки. Масштаб линейный и численный. Устройство компаса и пользование им. 2) Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Нахождение на карте точки своего стояния. 3) Копирование и увеличение карт. Схема маршрута. Пользование картой (схемой) в походе. Отчетная иллюстрированная схема. Глазомерный набросок плана местности. 4)Движение по азимуту; сохранение заданного направления. Определение

расстояний до видимых предметов. Различные виды соревнований по ориентированию на местности.

*Практические занятия.* 1)Изготовление таблицы или отдельных карточек топографических знаков. "Путешествия по карте". 2) Топографические игры, решение топографических задач. 3) Копирование и увеличение карт. Изготовление схемы маршрута.

4Проверка компаса Определение азимутов на местности. Движение по азимуту. 5) Пользование картой или схемой маршрута, нахождение точки своего стояния, пользование компасом, определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Глазомерная съемка участка маршрута. 6) Участие в школьных и районных (городских) туристских в соревнованиях и соревнованиях по ориентированию на местности.

**Ориентирование компаса.** Правила работы с компасом. Азимут (0, 90, 180, 270). Определение азимута на предметы с помощью компаса. Определение азимутов (0, 90, 180, 270) на КП, установленные в парке, в лесу на поляне. Определение азимутов на удаленные предметы во время туристской прогулки (похода). Движение по азимутам (0, 90, 180, 270). Игра «Найди клад» с использованием компаса (определения по азимутам). Чтение спортивной и топографической карты. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний по карте. Работы с картой и компасом. Чтение карты. Измерение расстояний. Движение на местности по карте и при помощи компаса.

*Практические занятия.* Ориентирование с использованием легенды. Ориентирование в парке по дорожно – тропиночной сети.

Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса).

Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом.

**Раздел 4. Туристская техника – 14 часов.**

**Тема 4.1.** Организация движения. Порядок движения. Возможности группы.

**Тема 4.2.** Естественные препятствия и техника прохождения: движение по равнинной местности, спуски и подъёмы, завалы, скользкие грунты.

**Тема 4.3.** Работа с верёвкой. Узлы, их применение.

**Пешеходный туризм.** Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения); организация движения группы в лесу по слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

*Практические занятия.* Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствий (без снаряжения). Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по

кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

**Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна).** Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена – туриста в команде на соревнованиях.

*Практические занятия.* Соревнования по преодолению полосы препятствий. Переправа через болото по кочкам; переправа по гати, по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

**Страховка туриста. Туристические узлы.** Страховка и самостраховка. Страховочные обвязки. Правила преодоления лесных завалов. Переправа по кочкам и гатям. Спуск с крутого склона при помощи альпенштока. Спуск с крутого склона при помощи верёвки. Подъём по крутому склону при помощи верёвки. Переправа по бревну. Переправа по параллельно натянутым верёвкам. Переправа при помощи вертикального маятника. Переправа при помощи горизонтального маятника. Навесная переправа. Переправа рюкзаков. Отработка навыков преодоления препятствий. Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком. Горизонтальный и вертикальный маятник. Переправа по верёвке с перилами (параллельные перила). Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, встречный, схватывающий, грейпвайн и т.п. : Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий.

*Практические занятия.* Постановка дистанции, мини-соревнования между командами. Участие в личных зачетах по прохождению дистанции. Узлы, их назначение и применение в походе. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, восьмёрка, стремя, прусик, удавка, булинь, ткацкий, академический, схватывающий, грейпвайн и т. п. Отработка навыков завязывания туристских узлов.

**Раздел 5. Первая доврачебная помощь – 11 часов.**

**Тема 5.1.** Общие гигиенические требования в походе. Одежда и обувь. Состав медицинской аптечки.

**Тема 5.2.** Травмы в турпутешествиях и помощь при ушибах и ссадинах, порезах, потёртостях, мозолях.

**Тема 5.3.** Повязки. Наложение повязок.

**Индивидуальная и групповая медицинская аптечка**

Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требование к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитара группы.

*Практические занятия.* Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

**Правила соблюдения личной гигиены** на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно – познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы.

*Практические занятия.* Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекусов. Работа санитара туристской группы. Обсуждение правил личной гигиены с организацией чаепития.

**Походный травматизм и возможные заболевания**

Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь.

Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений.

Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказания первой помощи при тошноте, рвоте.

Причина теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая медицинская помощь.

Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок

Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

*Практические занятия.* Игра «Ай - болит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

**Способы транспортировки пострадавшего**

Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Способы транспортировки пострадавшего на руках. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

*Практические занятия.* Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах

**Раздел 6. Особенности лыжных походов – 10 часов.**

**Тема 6.1.** Выбор лыж, креплений, палок, ботинок.

**Тема 6.2.** Одежда и обувь туриста – лыжника.

**Тема 6.3.** Техника передвижения на лыжах: по равнинной местности, подъёмы, спуски и торможения.

**Лыжный туризм.** Правильный подбор лыж и лыжных палок для занятий на местности. Стойка лыжника на различном рельефе. Передвижение ступающим и скользящим шагом (просмотр видеофильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Правила движения в строю на лыжном маршруте. Одежда для лыжной прогулки или занятий. Предохранение обуви от намокания (бахилы).

*Практические занятия.* Подбор лыж и снаряжения юным туристам и их родителям. Управление лыжами на месте: поочередное поднимание ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поднимание на месте вокруг пяток и носков лыж.

Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 600 – 700 м.; игры на лыжах (эстафеты до 50 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом до 1 – 2 кг в рюкзачке; передвижение в среднем темпе. Лыжные прогулки.

**Раздел 7. Краеведение. Экология – 12 часов.**

**Тема 7.1.** Краеведческая деятельность и ее значение в развитии личности.

**Тема 7.2.** Географические особенности города и его окрестностей.

**Тема 7.3.** Туристские возможности края. Наиболее интересные места для проведения походов, экскурсий.

**Тема 7.4.** Виды наблюдений.

**Тема 7.5.** Охрана природы и значение окружающей среды для человека.

**Тема 7.6.** Правила поведения туриста в природе.

Географическое положение, природные особенности (почва, растительный и животный мир, полезные ископаемые). Рельеф. Климат. Реки и озера. Сведения о прошлом края, Великой Отечественной войне. Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Маршруты походов. Памятники истории и культуры музеи края. Заповедники и заказники. 1)Прогулки по ближайшим окрестностям, в парк, на реку, озеро. 2)Экскурсии в музеи. Экскурсии на предприятия, к историческим памятникам и памятным местам. 3)Одно-, двух-дневные походы и многодневное путешествие (в каникулы) с активными способами передвижения. Сбор сведений о крае.

Охрана природной среды (зеленой зоны) в своем микрорайоне и городе, посильное участие юных туристов в ее улучшении.

Кодекс чести юного туриста. Девизы: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья», «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя».

Взаимопомощь и взаимовыручка. Готовность оказать помощь слабым и тем, кто в ней нуждается. Уважение к коллективу (группе), стремление к сплоченности. Ответственность за порученное дело.

Правила хорошего тона, взаимоотношения между мальчиками и девочками в туристской группе.

Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях, походах, в спортивно-оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях.

Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Спортивное и неспортивное поведение.

Укрепление своего здоровья. Аккуратность, пунктуальность, соблюдение чистоты и порядка. Соблюдение правил культурного поведения в местах туристских прогулок и экскурсий.

*Практические занятия.* Туристская прогулка в лес, в парк с целью закрепления знаний и навыков межличностных взаимоотношений, поведения в природе, на улице и в транспорте, а также выявления навыков наблюдательности, вежливости, отзывчивости, доброты, внимания. Ролевые игры по правилам взаимоотношений между мальчиками и девочками; правилам хорошего тона; правилам поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и пр.

**Раздел 8. Проведение походов – 57 часа.**

**Тема 8.1.** Организация и подготовка к походу.

**Тема 8.2.** Подготовка снаряжения. Укладка рюкзака.

**Тема 8.3.** Проведение ПВД

**Тема 8.4**. Проведение 2-х дн. похода.

**Тема 8.5.** Подведение итогов похода, анализ.

**Понятие о тактике в туристском походе.**

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана–графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантином и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

*Практические занятия.* Отработка техники движения и преодоления препятствий.

**Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.**

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

**Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.**

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально–волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

*Практические занятия.* Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

**Действия группы в аварийных ситуациях.**

Характеристика условий, затрудняющих нормальные движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

**Организация бивака в экстремальных ситуациях.**

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

*Практические занятия.* Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

**Подведение итогов туристского путешествия**

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

**Раздел 9. Общая и специальная физическая подготовка – 12 часов**

**9.1.** Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений.

Кровеносная система. Дыхание и газообмен. Влияние различных физ. Упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

**9.2.** Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

**9.3**. Общая физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи, для туловища, ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Подвижные игры и эстафеты. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения.

**9.4.** Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, развитие силы, гибкости, растягивание и расслабление мышц.

**Раздел 10. Подведение итогов года - 2 часа.**

Отчётный туристский вечер, вручение значков «Первый поход», "Юный путешественник", выставка творческих работ учащихся объединения.

Оформление документов на присвоение квалификации. Награждение.

**Учебно-тематический план 2 года обучения**

| Название разделов, тем, содержание занятий | Теория | Практика | ЗУНы По разделам и темам | Формы мониторинга |
|---|---|---|---|---|
| **1. Путешествие и туризм – 2 часа.** | | | | |
| 1.1 Вводное. Введение в программу. Структура туризма.<br>1.2. Цели и значение туристских путешествий. | 1<br>1 | -<br>- | Знать: структура туризма, для чего нужны путешествия. | |
| **2. Основы туристской подготовки – 18 часов.** | | | | |
| 2.1. Организация туристского быта, привалы и ночлеги<br>2.2. Размещение, оборудование бивака.<br>2.3. Типы костров, разжигание.<br>2.4. Заготовка дров, костровые принадлежности.<br>2.5. Нормы и вес пищевых рационов для многодн. походов. Упаковка продуктов.<br>2.6. Приготовление пищи в походе.<br>2.7. Личное и групповое туристское снаряжение<br>2.8. Туристские должности в группе<br>2.9. Подготовка к походу, путешествию | 1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1 | -<br>3<br>1<br>-<br>-<br>1<br>1<br>1<br>2 | Знать: виды костров и их назначение (таёжный, поленезийский, нодья); нормы и вес продуктов для многодн. походов; гигиенические требования к дежурным. Должностные оязанности.<br><br>Уметь: выбрать место для бивака, разместить и оборудовать его, заготовить дрова; упаковать продукты, готовить пищу на костре. Подготовить ПВД. | ТТТ<br>ПВД<br>М |
| **3. Топография и ориентирование – 18 часов.** | | | | |
| 3.1. Карта путешественника. Топографические знаки.<br>3.2. Компас. Работа с компасом<br>3.3.Азимут. Движение по азимуту.<br>3.4. Определение точки своего стояния на карте.<br>3.5. Участие в соревнованиях по ориентированию. | 2<br>1<br>1<br>1<br>2 | 1<br>2<br>1<br>1<br>6 | Знать: классификацию карт, топографические знаки (до 35).<br><br>Уметь: определять азимут, точку своего стояния на карте, определять расстояния на карте. | Соревнование |
| **4. Туристская техника – 70 часов.** | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 4.1. Техника и тактика в туристском походе<br>4.2. Переправы: брод, по камням, бревну, дереву.<br>4.3. Работа с верёвкой. Узлы, их применение.<br>4.4. Наведение и прохождение веревочных переправ.<br>4.4. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью. | 2<br>2<br>3<br>3<br>8 | 3<br>3<br>6<br>8<br>32 | Знать: техника прохождения естеств. препятствий, переправ. Назначение узлов.<br><br>Уметь: преодолевать естест. препятствия, наводить и проходить переправу через бревно, дерево; работать с верёвкой и вязать узлы (проводник, восьмёрка, штык, стремя, схватывающий, встречный). | ПВД<br>Соревнование "Э. и." М |
| **5. Первая медицинская помощь – 18 часов.** | | | | |
| 5.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний<br>5.2. Походная медицинская аптечка<br>5.3. Травмы в турпутешествиях. Помощь при ожогах, обморожениях, обветривании, растяжении, вывихах.<br>5.4. Повязки. Наложение.<br>5.5. Транспортировка "пострадавшего". | 1<br>1<br>2<br>1<br>2 | 2<br>1<br>2<br>2<br>4 | Знать: последовательность оказания помощи при ожогах, обморожении, обветривании, растяжениях и вывихах; способы транспортировки, состав медаптечки.<br><br>Уметь: оказать первую помощь; наложить повязку (колосовидную, восьмиобразную); транспортировать пострадавшего. | ПВД<br>ТТТ<br>Тест<br>Соревнование |
| **6. Опасности в путешествии – 9 часов.** | | | | |
| 6.1. Фактор риска. Воздействие природы.<br>6.2. Человеческий фактор.<br>6.3. Укрытия от непогоды. | 2<br>2<br>2 | -<br>-<br>3 | Знать: меры безопасности на биваке, в маршевых переходах; действия в экстремальных условиях.<br><br>Уметь: укрыться от явлений природы: ветер, ливень, гроза. | ТТТ<br>Соревнование |
| **7. Краеведение. Экология – 16 часов.** | | | | |
| 7.1. Вклад Хибин в развитие страны. Основные отрасли промышленности. Минералы.<br>7.2. Географическое положение. Рельеф, климат.<br>7.3. Проблемы охраны окружающей среды.<br>7.4. Топонимы Хибин.<br>7.5. Наблюдения в природе, фиксирование.<br>7.6. Общественно-полезная работа в путешествии.<br>7.7. Экологическая работа в туристском походе. | 2<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1 | -<br>-<br>-<br>-<br>2<br>-<br>6 | Знать: географическое положение, рельеф, климат Хибин; отрасли промышленности; минералы Хибин; проблемы экологии; топонимы.<br><br>Уметь: составить паспорт объекта или паспорт похода. | Тест<br>Устный опрос |
| **8. Проведение похода – 49 часов.** | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 8.1. Организация и подготовка многодневного похода.<br>8.2. Проведение ПВД (8 час на 3 похода)<br>8.3. Проведение УТП2<br>8.4. Подведение итогов, анализ. | 2<br>-<br>1<br>3 | 2<br>24<br>16<br>1 | Знать: групповое и личное снаряжение, состав ремнабора, примерный набор продуктов для похода.<br><br>Уметь: составить меню и раскладку, приготовить пищу в походных условиях. | ПВД<br>УПТ2 |
| **9. Подведение итогов года – 2 часа.** | | | | |
| 9.1. Отчётный туристский вечер, вручение значков "Юный турист", "Турист России". Выставка творческих работ участников объединения. Оформление документов на присвоение квалификации. Награждение. | 2 | - | | |
| ВСЕГО: 216 ч. | 66 | 150 | | |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**1. Путешествие и туризм – 2 часа.**

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы. История развития туризма в России. Туристские традиции своего коллектива. Виды туризма. Разрядные требования.

**1. Основы туристской подготовки – 18 часов.**

Требования к туристскому снаряжению. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: веревки, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Требования к месту бивака. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов. Смотр готовности группы, его цели. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Распределение обязанностей в группе. Работа по должностям завпит, заместитель командира по снаряжению, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе.

**Практические занятия.**

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения.

Выбор места бивака. Самостоятельные работы по развертыванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором.

Составление подробного плана-графика похода. Составление сметы расходов. Заполнение маршрутной документации.

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Выполнение распределенных обязанностей.

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Подготовка снаряжения к походам.

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского снаряжения и инвентаря. Подготовка отчетного вечера, выставки газет по итогам похода.

**2. Топография и ориентирование – 18 часов.**

Виды топографических карт. Условные знаки на топографических карт. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт. Условные знаки. Изображение рельефа на картах.

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Взятие азимута на предмет.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение пройденного расстояния по времени движения. Ориентирование с помощью топографической карты. Движение по легенде. Особенности ориентирования в различных природных условиях. Ориентирование при помощи спортивной карты, определение точки своего стояния.

Определение сторон горизонта при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, созданных природой, людьми. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Определение результатов по ориентированию.

**Практические занятия.**

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности.

Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты.

Измерение длины шага, построение графика перевода шагов в метры. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты.

Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в качестве участника

3. **Туристская техника – 70 часов**.

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

**4. Первая медицинская помощь – 18 часов.**

Личная гигиена при занятиях туризмом. Гигиена одежды и обуви. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека.

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания по применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения, возможность их использования в походных условиях.

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления. Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

Иммобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

**Практические занятия.**

Подбор одежды для тренировок и походов, уход за ними.

Формирование походной аптечки Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

Освоение способов бинтования ран, наложение жгута. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

**6. Опасности в путешествии – 9 часов.**

Опасности в туризме: субъективные и объективные. Система обеспечения безопасности в туризме. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Экстремальные ситуации в походе. Отношения, складывающиеся в группе. Психология малых групп.

Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций. Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

**7. Краеведение. Экология – 16 часов.**

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, транспорта, сельского хозяйства. История

края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Наличие экскурсионных объектов на маршруте.

Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями. Деятельность по охране природы в условиях похода.

**Практические занятия.**

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края.

Проведение краеведческих наблюдений. Оформление отчетов и паспортов туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте.

**8. Проведение похода – 49 часов.**

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана–графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

***Практические занятия.***

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

**9. Подведение итогов года – 2 часа.**

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Оформление документов на присвоение квалификации. Награждение.

**Учебно-тематический план 3 года обучения**

| Название разделов, тем, содержание занятий | теория | практика | ЗУНы по разделам и темам | Формы мониторин-га |
|---|---|---|---|---|
| **1. Путешествие и туризм – 2 часа.** | | | | |
| 1.1. Основные принципы классификации маршрутов.<br>1.2. Нормативы. Разрядные требования. | 1<br>1 | -<br>- | Знать: классификацию маршрутов; разрядные требования и нормативы. | |
| **2. Организация бивака. Питание – 17 часов.** | | | | |
| 2.1. ТБ и противопожарные меры при варке.<br>2.2. Упаковка и транспортировка продуктов.<br>2.3. Разжигание костров в различных погодных условиях. Валка сухостоя.<br>2.4. Составление меню по дням похода.<br>2.5. Укрытия от непогоды: дождь, ветер.<br>2.6. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | 1<br>1<br>1<br>1<br>2<br>2 | -<br>-<br>3<br>-<br>-<br>6 | Знать: ТБ и экологические меры при разжигании костров, валке леса; укрытия.<br>Уметь: упаковать и транспортировать продукты; составить меню на поход; разжигать костёр в различных погодных условиях; сооружать укрытия от дождя, ветра. | ТТТ<br>ПВД<br>М |
| **3. Топография и ориентирование – 9 часов.** | | | | |
| 3.1. Ориентирование по карте.<br>3.2. Ориентирование с картой и компасом.<br>3.3. Определение своего местонахождения на карте. | 2<br>2<br>2 | -<br>2<br>1 | Знать: способы ориентирования.<br>Уметь: ориентироваться с картой и компасом; находить точку стояния. | ТТТ<br>ПВД |
| **4.Доврачебная медицинская помощь – 11 часов.** | | | | |
| 4.1. Травмы в путешествиях и оказание помощи: травмы сосудов и мышц, переломы, тепловой удар и переохлаждение.<br>4.2. Повязки. Шины. Наложение.<br>4.3. Транспортировка пострадавшего. | 2<br>2<br>2 | 2<br>-<br>3 | Знать: виды травм.<br>Уметь: оказать своевременную помощь, наложить повязку, транспортировать пострадавшего. | Соревнов ание<br>Тест |
| **5. Обеспечение безопасности в походе, путешествии – 16 часов.** | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 5.1. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе<br>5.2. Аварийная ситуация. Психологическая оценка. Сигналы.<br>5.3. Паника и страх. Вода и еда.<br>5.4. Укрытия из снега. Строительство.<br>5.5. Обеспечение безопасности в походе и причины аварий | 2<br>2<br>1<br>1<br>1 | -<br>-<br>-<br>9<br>- | Знать: какие стрессовые ситуации бывают, сигналы бедствия, состав НЗ.<br><br>Уметь: построить укрытие, подавать сигналы, преодолевать стрессовую ситуацию. | Тест |
| **6.Особенности лыжных походов – 19 часов.** | | | | |
| 6.1. Преодоление естественных препятствий: подъём траверсом, тропление лыжни, движение по тонкому льду, замёршему водоёму, прохождение лавиноопасного склона.<br>6.2. Снаряжение туриста-лыжника. Требования к одежде и обуви. | 3<br>1 | 15<br>- | Знать: технику преодоления естественных препятствий; снаряжение и требования к нему.<br><br>Уметь: преодолевать препятствия, проходить лавиноопасный склон. | Тест<br>Соревнования |
| **7. Туристская техника – 41 час.** | | | | |
| 7.1. Перевалы: через бревно, навесная, параллельные верёвки. Наведение полиспаса.<br>7.2. Страховка и работа с верёвкой. Узлы, их применение: грейпвайн, двойной булинь, шкотовый, брамшкотовый, выбленок.<br>7.3. Наведение веревочных переправ.<br>7.4. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью. | 2<br>2<br>2<br>- | 2<br>1<br>8<br>24 | Знать: правила наведения переправы, виды полиспасов.<br><br>Уметь: работать с верёвкой: вязать узлы, применять страховку. Проходить переправы. | Соревнования ПВДМ |
| **8. Краеведение. Экология – 27 часов.** | | | | |
| 8.1. Географическое положение, реки, озёра.<br>8.2. Ведение дневника. Описание объекта.<br>8.3. Топонимы Хибин.<br>8.4. Экологическая тропа. Описание, прохождение.<br>8.5. Охрана окружающей среды. Проблемы экологии. | 1<br>2<br>1<br>4<br>4 | -<br>-<br>-<br>12<br>3 | Знать: основные реки и озёра Мурманской области, как описать объект; топонимы Хибин, проблемы окружающей среды.<br><br>Уметь: вести дневник, описывать объект, находить на карте топонимы, реки, озёра. | Экскурсия, экологический десант |
| **9. Проведение походов – 60 часов.** | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 9.1. Организация и подготовка СП3.<br>9.2. Проведение СП3.<br>9.3. Проведение ПВД (8 час. на 3 похода).<br>9.4. Подведение итогов, анализ. | 6<br>-<br>-<br>4 | -<br>26<br>24<br>- | Знать: какие документы оформлять, что подготовить.<br><br>Уметь: организовать поход, подготовить документы. Составить отчёт о походе. | ПВД<br>СП2<br>СП3 |
| **10. Подведение итогов года – 2 часа.** | | | | |
| 10.1. . Отчётный вечер, вручение значков "Юный турист", "Турист России", 3-й юношеский разряд. Выставка творческих работ участников походов, соревнований. Оформление документов на присвоение спортивной квалификации. | 2 | - | | |
| ВСЕГО: 216 часов | 66 | 150 | | |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**1. Путешествие и туризм – 2 часа.**

История развития туризма в России. Туристские традиции своего коллектива. Виды туризма. Разрядные требования.

**2. Организация бивака. Питание – 17 часов.**

Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки. Виды примусов и правила работы с ними.

Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.

Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера, составление отчета о походе.

Переправы через реки. Опасности, возникающие при организации переправ. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Движение по снежникам. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам.

**Практические занятия**

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем.

Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах.

Разработка маршрута похода.

Отработка техники движения и преодоление препятствий. Организация наведения переправ.

**3. Топография и ориентирование – 9 часов.**

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба при отсутствии данных. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, её масштаб, условные знаки. Карты с различными формами рельефа.

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости.

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Снаряжение ориентировщика

**Практические занятия.**

Планирование маршрута похода по топографической карте. Копирование схем и карт. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

Участие в соревнованиях по ориентированию.

**4.Доврачебная медицинская помощь – 11 часов.**

Измерение пульса, температуры. Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Правила наложения шин. Травмы конечностей, брюшной полости, головы и туловища. Иммобилизация пострадавшего.

**5. Обеспечение безопасности в походе, путешествии – 16 часов.**

Влияние психологического климата в группе на обеспечение безопасности участников похода. Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки. Приемы и способы самастраховки. Выбор и подготовка места страховки. Узлы: удавка, булинь, Брам-шкотовый, стремя и другие. Техника их вязания.

Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме. Правила поведения на воде, во время купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра.

**Практические занятия.**

Отработка страховки и самастраховки при организации переправ. Вязание узлов.

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшего, приемов транспортировки. Изготовление транспортировочных средств.

**6.Особенности лыжных походов – 19 часов.**

Особенности лыжного туризма. Отличия лыжного туризма от других видов. Снаряжение для лыжного туризма. Выбор лыж. Различные крепления, их особенности. Подготовка лыж к эксплуатации. Особые требования к снаряжению туриста-лыжника (устойчивость к низким температурам, обеспечение комфортного теплового режима для туриста).

Особенности организации биваков на снегу. Костер на снегу. Техника безопасности при эксплуатации печи в палатке.

Рациональные способы движения на лыжах с рюкзаком по пересеченной местности. Особенности питания в лыжном походе. Увеличение содержания жиров для поддержания необходимого теплового режима.

**Практические занятия**

Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе в зимних условиях и приготовление пищи на нем.

Отработка техники движения и преодоление препятствий.

Выбор места бивака. Самостоятельные работы по развертыванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором.

**7. Туристская техника – 41 час.**

Виды и характер соревнований по туристской технике. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий.

Разрядные требования. Классификация соревнований.

**Практические занятия.**

Участие в городских, областных мероприятиях, соревнованиях. Участие в зачетном степенном походе.

**8. Краеведение. Экология – 27 часов.**

Топонимы Хибин.

Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты. Краеведческие народные и школьные музеи.

Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео и фото съёмка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, метеорологические наблюдения.

Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок.

Меры по охране природы родного края. Охраняемые территории и объекты.

Формы работы учащихся на экологических тропах, маршрутах. Подбор материалов к экологическим тропам. Разработка и оборудование экологической тропы, маршрута, полигона. Изучение и комплексное описание природного объекта.

**Практические занятия**

Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

Выполнение заданий организаций, учреждений, школы. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор материалов. Разработка экскурсии и оборудование экологической тропы.

Выполнение эколого-туристских правил поведения в походе , экскурсии. Составление «Памятки для туриста».

**9. Проведение походов – 60 часов.**

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана–графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

***Практические занятия.***

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

**10. Подведение итогов года – 2 часа.**

Отчётный вечер, вручение значков «Юный путешественник» различной степени. Выставка творческих работ участников походов, соревнований. Оформление документов на присвоение спортивной квалификации