

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОРЕЗА

МУНИЦИПАЛЬНАЯ БЮДЖЕТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И
ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ЮНОСТЬ» ГОРОДА ТОРЕЗА»

Рассмотрена на заседании
методического совета
от «22» августа 2022 г.
протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБДО
«ДДЮТ «ЮНОСТЬ» Г. ТОРЕЗА»

«22» августа 2022 г. Прокопенко Л.П.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

«Пешеходный туризм»

туристско-краеведческой направленности

возраст обучающихся: 9 – 17 лет

срок реализации: 4 года

Автор:
Габдрахманова Эльмира Тахировна
Руководитель ТО «Пешеходный
туризм» МБДО «ДДЮТ
«ЮНОСТЬ» г. Тореза»

Пояснительная записка

Спортивный туризм – вид туристско-спортивной деятельности, направленный на улучшение физических, психических, духовных сил человека, усовершенствование его туристского мастерства, основными формами проведения которого являются походы или соревнования по видам туризма.

Спортивный туризм в России является важной составляющей общегосударственной системы физической культуры и спорта, патриотического и духовно-нравственного воспитания детей и молодежи, укрепления здоровья, развития физических, морально-волевых и интеллектуальных способностей человека путем привлечения его к участию в соревнованиях спортивных туристских походов и по технике спортивного туризма.

В рамках единого вида спорта спортивный туризм объединяет такие его виды как пешеходный, горный, водный, велосипедный, лыжный, спелеотуризм и т.д.

Развиваясь на границе спорта и активного досуга в природной среде, спортивный туризм способствует развитию внутреннего туризма путем пропаганды относительно дешевого и одновременно эффективного отдыха.

В отличие от большинства других видов спорта спортивный туризм не требует огромных материальных затрат, поскольку, во-первых, развивается в окружающей природной среде и не требует значительных капиталовложений для подготовки и проведения туристско-спортивных массовых мероприятий, во-вторых, материально-техническое и организационное обеспечение вышеуказанных мероприятий в большей мере осуществляется силами и средствами самих туристов.

Интеграция в образовательное пространство Российской Федерации предопределило необходимость модификации дополнительной общеразвивающей образовательной программы «Пешеходный туризм», составленной методистом ГБУДО «ДРЦТКДМ» Жуковым А.В. Возникла

необходимость создания новой инструктивно-методической и программной базы работы творческих объединений и кружков, обучающихся организаций дополнительного образования туристско-краеведческого направления.

В данную программу были внесены следующие изменения:

1. Расширен блок нормативно-правовой документации, регулирующей туристско-краеведческую деятельность.
2. Добавлены организационно-методическое и материально-техническое обеспечение, необходимые для успешной реализации дополнительной общеразвивающей программы «Пешеходный туризм».
3. Уменьшен нижний возрастной порог обучающихся по данной программе (с 11 лет до 9) в связи с ориентацией на возрастные группы участников соревнований по пешеходному туризму и туристских походов в РФ.
4. В связи с проведением в настоящее время специальной военной операции на территории Донецкой Народной Республики временно сокращено количество учебных часов, отведенных на проведение туристских походов с обучающимися, участие в соревнованиях и других массовых туристско-спортивных мероприятиях.
5. Блок «Гигиена туриста и первая доврачебная помощь» заменен на специальный модуль «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни». Данный модуль представляется более актуальным в современных условиях, когда здоровье подрастающего поколения вызывает серьезные опасения. Главными задачами данного модуля являются:
 - а. формирование у обучающихся установки «жизнь и здоровье – высшая ценность»;
 - б. расширение, углубление и систематизация знаний обучающихся по валеологии, о здоровом образе жизни и необходимости в нем;
 - с. формирование и развитие навыков оказания первой помощи пострадавшему;

- d. расширение знаний о способах и методах профилактики и предупреждения травм, заболеваний, несчастных случаев.
6. Углублен раздел «Краеведческая подготовка» в связи с актуальностью патриотического воспитания. Увеличено количество часов, отведенных на экскурсионную и проектную деятельность, посвященную изучению истории и культуры родного края.
7. Увеличено количество учебных часов разделов «Физическая подготовка» и «Психологическая подготовка» в связи с наблюдающимся снижением уровня физического и психического здоровья обучающихся.
8. Добавлены нормативы оценки уровня физической подготовленности обучающихся.

Образовательный процесс настоящей программы определяют и регламентируют следующие федеральные и республиканские нормативные документы:

1. основополагающие документы:

- Конституция РФ статья 27;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Конституция ДНР статья 36;

- Закон ДНР «Об образовании» № 55-ІНС от 19.06.2015;
- Закон ДНР «О физической культуре и спорте» № 33-І НС от 15.05.2015;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная приказом МОН ДНР от 04.04.2016 г. № 310;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам дополнительного образования детей, утвержденный приказом МОН ДНР от 26.07.2016 г. № 793;
- Приказ МОН ДНР от 04.08.2015 г. № 370 «Об утверждении стандартов государственной услуги «Предоставление дополнительного образования для детей»;
- Приказ МОН ДНР от 19.01.2015 г. №8 «Об утверждении Типового положения об учреждении дополнительного образования детей»;
- Приказ МОН ДНР от 11.08.2015 г. №392 «Об утверждении Требований к программам дополнительного образования для детей»;
- Приказ МОН ДНР от 17.07.2015 г. № 322 и Министерства молодежи, спорта и туризма от 22.06.2015 г. № 94 «Об утверждении Концепции патриотического воспитания детей и учащейся молодежи»;
- Приказ МОН ДНР от 26.07.2016 г. № 793 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам дополнительного образования детей».

2. Документы, регламентирующие походно-экспедиционную деятельность:

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства экономического развития Российской Федерации от 19 декабря 2019 г. № 702/811 "Об утверждении общих

требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых, организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий";

- Инструкция по организации и проведению в природной среде мероприятий с обучающимися РФ, реализуемые в форме походов от 16.02.21 г.;
- Рекомендации по организации туристских походов с обучающимися в рамках исполнения пункта 55 Плана основных мероприятий до 2027 г., проводимых в рамках Десятилетия детства, утвержденного Распоряжением Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 г. № 122-р;
- Приказ МОН ДНР от 05.02.2015 г. № 26 «Об организации и проведении экскурсий и путешествий с учащейся и студенческой молодежью».

3. Документы, регламентирующие туризм как вид спорта:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
- Единая всероссийская спортивная классификация;
- Правила соревнований по спортивному туризму, утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 апреля 2021 г. № 255;
- Технический регламент;

- Разрядные требования по спортивному туризму на 2022-2025 гг.;
- Методика судейства соревнований по спортивному туризму (группа спортивных дисциплин «маршрут»). Подведение итогов. Утверждено решением президиума Федерации спортивного туризма России 30.07.2019г.

Спортивный туризм включен в «Единую спортивную классификацию» и действует по двум основным взаимосвязанным направлениям: спортивные походы и соревнования по технике туризма, которые должны гармонично сочетаться, обогащать и дополнять друг друга. Предложенная программа по спортивному (пешеходному) туризму отображает связь этих направлений, и разработана с учетом «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам дополнительного образования детей».

Программа рассчитана на четыре года обучения, для обучающихся в возрасте 9 – 17 лет. Учебный год рассчитан на 6 часов в неделю (216 часов в год). Количественный состав кружка – от 10 до 15 человек.

Рекомендации по комплектации групп:

- 1 год обучения из ребят 9 – 11 лет (обучающиеся 3-5 классов);
- 2 год обучения из ребят 12 – 14 лет (обучающиеся 6-7 классов);
- 3 год обучения из ребят 13 – 15 лет (обучающиеся 7-8 классов);
- 4 год обучения из ребят 14 – 16 лет (обучающиеся 8-10 классов).

Актуальность программы заключается в том, что туристские походы, соревнования и экскурсии очень привлекательны для детей, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины. Программа носит образовательно развивающий характер и помогает решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.).

Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья обучающихся.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание, освоение окружающего мира и, в первую очередь, своей Малой Родины, занятия в объединении «Пешеходный туризм» способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что обучающиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера. Все это отвечает актуальным вопросам современного воспитания личности, а также помогает обучающимся определиться в выборе будущей профессии: педагога дополнительного образования, организатора спортивного туризма, тренера, инструктора спортивного туризма, судьи соревнований по спортивному туризму, топографа, методиста по туризму, спасателя и т. п.

Отличительной особенностью этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа направлена на формирование системного мышления, навыков по спортивному (пешеходному) туризму, знаний и умений в объеме подготовки судей по спортивному (пешеходному) туризму категории «юный судья» и организатора туризма, а также на овладение обучающимися умениями практической организации туристских путешествий и выполнения во время путешествий обязанностей помощника руководителя группы, или, если позволяет возраст и туристский опыт, – заместителя руководителя группы.

Новизна программы заключается в том, что в процессе обучения дети постепенно повышают свой квалификационный уровень, стремятся на соревнованиях выполнить нормативы спортивных разрядов. Это является стимулом к более тщательной подготовке туриста-спортсмена технике и тактике спортивного туризма, а также навыков судейства соревнований. На третьем-четвертом годах обучения предполагается работа обучающихся в

качестве судей и постановщиков дистанций, что дает возможность значительно шире разобраться во многих вопросах пешеходного туризма.

Целью комплексной программы пешеходного туризма является приобретение обучающимися компетенций в процессе занятий пешеходным туризмом.

Основные задачи программы заключаются в формировании личностью таких компетентностей:

1. *Познавательная компетентность*: усвоение обучающимися знаний по туризму, ориентированию и краеведению; овладение кружковцами знаниями, умениями и навыками по пешеходному туризму; формирование умения анализировать и прорабатывать полученную во время путешествий информацию (о естественной среде, истории и культуре и т. п.), развитие личностного восприятия исследованного материала.

2. *Практическая компетентность*: приобретение практики судейства соревнований; выполнение нормативов на присвоение спортивного разряда (не ниже II); изучение методики работы организаторов или инструкторов детско-юношеского туризма и спортивных судей; подготовка к участию обучающихся в соревнованиях различного уровня на дистанциях 1-4 классов; подготовка к участию в походах I-III категории сложности по пешеходному туризму; умение преодолевать естественные препятствия, соблюдение правил и норм безопасности участия в туристских путешествиях и соревнованиях, участие в организации туристских путешествий и выполнение во время путешествий обязанностей помощника руководителя группы, или, если позволяет возраст и туристский опыт – заместителя руководителя группы.

3. *Творческая компетентность*: приобретение опыта по составлению описания многодневного похода, участие в соревнованиях на дистанциях 2-4 классов, походах I-III категории сложности по пешеходному туризму, экскурсиях, экспедициях, акциях, подготовка отчета о проведенном мероприятии.

4. *Социальная компетентность*: настойчивость в достижении цели, ответственность за результаты собственной деятельности, способность к сотрудничеству, социальная активность, воспитание культуры общения, воспитание сознательного отношения к собственной безопасности и безопасности окружающих, сохранение и приумножение культуры, обычаев, традиций народов, проживающих на Донбассе, уважение к людям, формирование и развитие позитивных качеств эмоционально-волевой сферы, умение работать в коллективе.

Для реализации программы необходимо взаимодействие следующих факторов:

1) Организационно-методическое обеспечение:

- наличие педагогической и методической литературы, необходимой для планирования и реализации образовательного процесса;
- наличие специальной литературы из области спортивного туризма и освещающей туристско-краеведческую сферу деятельности;
- учебные и методические пособия (собственные и заимствованные);
- дидактические материалы, наглядные пособия: карты, схемы, шаблоны, модели/макеты, натурные объекты, электронные обучающие и развивающие презентации, видеофильмы, карточки с тестами и заданиями. Подборка кроссвордов, чайнвордов, викторин по туризму и краеведению;
- материалы, отражающие достижения обучающихся (дипломы, грамоты, кубки);
- подборка из различных СМИ по темам программы;
- календарь соревнований и знаменательных дат;
- фотоальбомы с материалами походов, соревнований;

- возможность повышения уровня профессионального мастерства через участие педагогов и обучающихся в профильных курсах, семинарах, судебных площадках.

2) Материально-техническое обеспечение:

- учебный класс, оборудованный для теоретических занятий;
- спортивный зал для проведения тренировок и соревнований в ОУ;
- стенд по скалолазанию;
- групповое спортивно-туристское снаряжение (палатки, карематы, спальники, веревки, страховочные системы, карабины, спусковые устройства, костровое оборудование);
- медиа-, фото-, видеотехника;
- компьютерное оборудование.

В таблице 1 представлен минимальный перечень учебного оборудования и спортивного инвентаря для реализации программы (на группу из 15 человек).

Таблица 1

№	Оборудование, спортивный и туристский инвентарь	Количество
1	Веревка основная, диаметр 10 мм (40 м)	2 шт.
2	Веревка основная, диаметр 10 мм (30 м)	2 шт.
3	Веревка основная, диаметр 10 мм (20 м)	2 шт.
4	Веревка вспомогательная, диаметр 6 мм (50 м)	1 шт.
5	Индивидуальная страховочная система (ИСС)	15 шт.
6	Рукавицы (перчатки) для страховки	15 пар
7	Карабин с механической муфтой	20 шт.
8	Карабин 4-5 т.	10 шт.
9	Карабин с автоматической муфтой	40 шт.
10	Полиспаст	1 шт.
11	Блок-ролик	6 шт.
12	Жумар	6 шт.
13	Спусковое устройство	15 шт.

14	Каска	15 шт.
15	Пантин	6 шт.
16	Компас для спортивного ориентирования	15 шт.
17	Рюкзак для степенных и категорийных походов (min 60 л)	15 шт.
18	Коврик туристский (каремат)	15 шт.
19	Спальник для степенных и категорийных походов	15 шт.
20	Палатка 4-местная	3 шт.
21	Палатка 3-местная	1 шт.
22	Призма для спортивного ориентирования	10 шт.
23	Компостер для отметки	20 шт.
24	Секундомер электронный	2 шт.
25	Топор походный	2 шт.
26	Костровое оборудование	1 шт.
27	Ремонтный набор	1 шт.
28	Аптечка медицинская	1 шт.

Учебные планы и содержание программы предусматривают усовершенствование, углубление и распространение знаний, полученных на предыдущих годах обучения, то есть процесс обучения осуществляется по спирали. Возвращаясь к известным уже темам, дети расширяют те знания, которые получили раньше, закрепляют и совершенствуют практические навыки.

Разделы учебно-тематического плана могут изучаться не в том порядке, в котором они предложены, а чередоваться в зависимости от конкретных условий работы кружка. В процессе занятий углубляется любовь к родному краю, формируется заботливое отношение к природе, закладываются элементы экологического мышления и здорового образа жизни.

Занятия проводятся преимущественно в виде практических занятий на местности и в помещении. Продолжительность занятия определяется с учётом психофизиологического развития и допустимой нагрузки и измеряется в академических часах (45 минут). Экскурсии, походы, участие в соревнованиях и практические занятия являются обязательными

составляющими учебно-воспитательного процесса. Они предусматривают создание условий для приближения содержания тем к реальной жизни. В программе предусмотрено отведение значительного количества часов на общую и специальную физическую подготовку. Принимая во внимание то, что туризм и краеведение дополняют и обогащают друг друга, в программу включены вопросы по краеведению, что особенно важно на первых шагах занятий туризмом.

Во время проведения практических занятий обучающиеся совершенствуют технические и тактические навыки по пешеходному туризму и ориентированию, способы преодоления естественных препятствий, учатся применять свои умения и навыки при проведении тренировок и соревнований различного уровня.

Вместе с групповыми, коллективными формами работы проводится индивидуальная работа. Целесообразной такая форма работы является при подготовке к слётам, соревнованиям и другим массовым мероприятиям. Создаются условия для дифференцированного и индивидуального обучения согласно творческим способностям, одарённости, возраста и психофизического состояния и здоровья детей.

При планировании практических занятий, путешествий, соревнований и экскурсий берутся к вниманию сезонные изменения погоды, дополнительные возможности для реализации запланированных мероприятий во время каникул. Продолжительность экскурсии – до 4 часов, однодневное путешествие – 8 часов, двухдневное – 14 часов и трехдневное – 22 часа.

Для закрепления и реализации приобретенных обучающимися знаний, умений и навыков в конце учебного года проводится летнее туристско-спортивное путешествие, или участие в республиканских (региональных) соревнованиях по спортивному (пешеходному) туризму (вне сетки учебных часов).

Педагог, учитывая уровень подготовки, возраст, интересы обучающихся, состояние материально-технической базы учреждения, в котором работают кружки, может вносить изменения в распределение часов внутри соответствующего раздела программы. При этом разделы программы и общее количество часов, отведенное на них, остается неизменным.

Виды контроля

Для оценки качества знаний, умений и навыков обучающихся следует проводить различного рода контрольно-проверочные мероприятия. Так в конце каждого года обучения следует проводить зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам.

В связи с этим целесообразно для контроля практических навыков использовать проектную методику. То есть предложить воспитанникам самостоятельно разработать маршрут похода по заданному району и в заданные сроки.

Уровень физической подготовленности проверяется путем сдачи установленных нормативов.

Уровень технического мастерства обучающихся проверяется в походах, соревнованиях, конкурсах, конференциях, слетах, чемпионатах, кубках по туризму, спортивному ориентированию и т.д.

Уровень спортивного мастерства может быть оценен в присвоении очередных спортивных разрядов и званий.

Учебно-тематический план

(1-й год обучения)

№ п/п	Название раздела (тема)	Количество часов		
		Теоретич.	Практич.	Всего
РАЗДЕЛ I				
ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ				
1.1.	Цель и задачи работы ТО в учебном году.	1	-	1
1.2.	История развития туризма. Виды туризма.	2	-	2
1.3.	Правила проведения походов с обучающимися.	2	-	2

РАЗДЕЛ II ОРГАНИЗАЦИЯ И ПОДГОТОВКА ПЕШЕХОДНЫХ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ И СОРЕВНОВАНИЙ				
2.1.	Правила безопасности во время проведения походов	5	-	5
2.2.	Подготовка похода.	2	4	6
2.3.	Туристское снаряжение.	1	2	3
2.4.	Топография и основы ориентирования на местности.	4	10	14
2.5.	Питание в походе.	2	2	4
2.6.	Туристский быт.	2	2	4
2.7.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (ОМЗ и ЗОЖ)	4	6	10
2.8.	Соревнования по видам спортивного туризма.	6	-	6
2.9.	Основы техники и тактики пешеходного туризма.	4	36	40
2.10.	Участие в соревнованиях.	-	12	12
2.11.	Проведение туристских походов.	-	16	16
2.12.	Подведение итогов походов и выступлений на соревнованиях.	1	4	5
РАЗДЕЛ III ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
3.1.	Общая физическая подготовка туриста.	2	34	36
3.2.	Специальная физическая подготовка туриста.	2	18	20
РАЗДЕЛ IV ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
4.1.	Психологическая подготовка обучающихся к участию в походе.	6	2	8
РАЗДЕЛ V КРАЕВЕДЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
5.1.	Природа, история и культура родного края.	8	8	16
5.2.	Туристские возможности родного края.	2	4	6
РАЗДЕЛ VI ИТОГОВЫЙ ПОХОД (СОРЕВНОВАНИЕ) (вне сетки часов)				
ВСЕГО:		56	160	216

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ I

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Цель и задание работы кружка в учебном году (1 час)

Цель, основные направления работы творческого объединения. Ориентировочное календарное планирование работы на учебный год, определение времени и места проведения походов, соревнований.

1.2. История развития туризма. Виды туризма (2 часа)

Этапы развития туризма. Первые туристские организации в России и в Донбассе. Традиции, современное состояние и основные направления развития отечественного и зарубежного туризма. Достижения выдающихся путешественников, краеведов, спортсменов. Виды туризма, их особенности.

1.3. Правила проведения туристских походов с обучающимися (2 часа)

Инструкция по организации и проведению в природной среде мероприятий с обучающимися РФ, реализуемые в форме походов от 16.02.21 г.; виды походов, их продолжительность, протяженность и сложность. Права и обязанности участников похода. Требования к формированию туристской группы.

РАЗДЕЛ II

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПОДГОТОВКА ПЕШЕХОДНЫХ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ И СОРЕВНОВАНИЙ

2.1. Правила безопасности во время проведения походов (5 часов)

«Несчастный случай». Объективные и субъективные причины несчастных случаев. Опасности, связанные с подготовкой участников к походу при его проведении. Правила поведения в походе. Дисциплина. Правила купания в походе. Требования к укладке рюкзака, установке палатки. Правила

противопожарной безопасности. Опасности, которые зависят от естественных и климатических условий.

Инструктаж по технике безопасности и сдача экзамена.

2.2. Подготовка похода (6 часов)

Однодневные и многодневные походы. Последовательность подготовки похода, определение цели.

Практические занятия. Разработка маршрута, изучение района путешествия, комплектация группы, подбор снаряжения, приобретение продуктов питания, комплектование медицинской аптечки, складывание сметы расходов и т. п. Распределение обязанностей в группе. Медицинский осмотр. Оформление маршрутных документов.

2.3. Туристское снаряжение (3 часа)

Индивидуальное, групповое снаряжение. Специальное снаряжение и его зависимость от сложности похода. Основные требования к снаряжению (масса, прочность, соответствие назначению).

Практические занятия. Подготовка и ремонт снаряжения.

2.4. Топография и основы ориентирования на местности (14 часов)

Понятие о топографии. План и карта их подобие и отличие. Общее понятие о масштабе карты. Числовой и линейный масштабы, их использование. Измерение и откладывание расстояний на карте.

Условные топографические знаки. Виды условных знаков. Изображение местных предметов на топографических картах.

Рельеф местности. Формы рельефа. Изображение горизонталями типичных форм рельефа на картах. Условные знаки форм рельефа, которые не изображаются горизонталями на картах. Отметки высот. Абсолютная и относительная высоты. Компас. Понятие об азимуте.

Практические занятия. Ориентирование на местности: по компасу, небесным светилам, местным предметам. Способы ориентирования карты. Определение места нахождения. Движение на местности по легенде.

2.5. Питание в походе (4 часа)

Режим питания в туристском походе. Зависимость меню и режима питания от сложности похода. Химический состав и калорийность разных продуктов питания. Приблизительный перечень продуктов питания в походе. Упаковка, транспортировка и хранение продуктов. Водно-солевой режим.

Практические занятия. Приготовление пищи в условиях похода, использование даров природы.

2.6. Туристский быт (4 часа)

Организация привалов. Ночевки в полевых условиях, общие требования к их оборудованию (безопасность, удобство, наличие воды, дров и т. п.). Последовательность и правила оборудования лагеря. Экологические требования. Типы кострищ и их назначения. Противопожарная безопасность.

Практические занятия. Оборудование кострищ разных типов.

2.7. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (10 часов)

Общее понятие о здоровье как состоянии организма. Критерии здоровья. Общественное, индивидуальное здоровье. Духовное и физическое здоровье в гармоничном единстве.

Образ жизни как фактор здоровья. Элементы здорового образа жизни. Основные качества, характеризующие физическое развитие человека. Физические упражнения и здоровье. Личная гигиена – правила личной гигиены; гигиена одежды, обуви, снаряжения, питания.

Заболевания, которые чаще всего встречаются в походе, их симптомы и лечение. Профилактика заболеваний и травм во время путешествия. Медицинская помощь при потертостях и мозолях; обморожениях и ожогах; тепловом и солнечном ударах; острых заболеваниях брюшины; обмороке, порезах и других ранениях, переломах и вывихах; обмороку; укусах змей, насекомых, животных. Помощь утопающему.

Практические занятия. Составление походной аптечки. Наложение повязок на разные ранения. Наложение шин. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности.

2.8. Соревнования по видам спортивного туризма (6 часов)

Общие положения «Правил соревнований по спортивному туризму»: классификация соревнований, допуск к участию в соревнованиях, порядок их проведения, основные принципы определения результатов.

Правила соревнований по пешеходному туризму: виды соревнований, требования к классам дистанции соревнований, перечень и содержание технических этапов и специальных заданий. Таблица штрафов возможных нарушений по технике и тактике пешеходного туризма. «Методические рекомендации по проведению соревнований по пешеходному туризму».

2.9. Основы техники и тактики пешеходного туризма (40 часов)

Понятие о «тактике похода». Линейное, кольцевое и радиальное построение маршрута. Разработка запасных и аварийных вариантов. Темп движения в зависимости от условий похода. Режим дня. Разведка пути. Определение способов, вариантов преодоления сложных участков местности.

Строй туристской группы, шаг, интервал. Движение тропами. Движение по песку, болоту. Движение по склонам (трава, осыпь, снег).

Виды страховок. Приемы страховок. Преодоление водных препятствий, способы переправ.

Практические занятия. Вязание узлов, грудной обвязки, беседки. Выработка начальных навыков преодоления водных препятствий по параллельным веревкам, бревну, вброд, навесной переправе; преодоления заболоченных участков по кочкам, жердям; спуску, подъему, траверсу склонов с использованием перил; преодоления канавы, ручья, рва. Способы использования альпенштока.

2.10. Участие в соревнованиях (12 часов)

Практические занятия. Раздел предусматривает участие в соревнованиях по пешеходному туризму разного уровня, включая дистанции I класса, и спортивному ориентированию уровня массовых спортивных разрядов.

2.11. Проведение туристских походов (16 часов)

Практические занятия. Раздел предусматривает проведение 2-х однодневных (во время осенних и весенних каникул).

2.12. Подведение итогов походов и выступлений на соревнованиях (5 часов)

Анализ действий членов группы после прохождения похода. Отчет о походе и требованиях по его подготовке. Распределение обязанностей между членами группы по подготовке отдельных разделов отчета. Требования по подготовке технического описания маршрута. Необходимость подведения итогов похода и выступления на соревнованиях.

Практические занятия. Составление отчетов об учебно-тренировочных походах. Анализ выступления команды на соревнованиях.

РАЗДЕЛ III ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1. Общая физическая подготовка (36 часов)

Необходимость постоянных занятий физическими упражнениями. Режим дня. Утренняя гимнастика и водные процедуры. Вредное влияние курения и спиртного на здоровье и работоспособность.

Цель и содержание общеразвивающих упражнений. Группы мышц, которые несут основную нагрузку в походе.

Практические занятия. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, ног, шеи, туловища. Занятие разными видами спорта: гимнастика, легкая атлетика (бег на разные дистанции, эстафеты, кроссы), плавание, спортивные игры. Выполнение контрольных нормативов.

3.2. Специальная физическая подготовка (20 часов)

Специальная физическая подготовка, как разновидность физического воспитания, специализированного к особенностям пешеходного туризма. Основные качества туриста: выносливость, сила, скорость, прыгучесть, гибкость.

Практические занятия. Бег по пересеченной местности. Бег «вниз», «вверх». Преодоление заболоченной местности. Прыжки через яму с водой, ров, ручей. Прыжки по кочкам. Упражнения на равновесие. Переправа по бревну. Ходьба на лыжах. Велосипедные кроссы.

РАЗДЕЛ IV

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.1. Психологическая подготовка обучающихся к участию в походе (8 часов)

Психика и здоровье. Механизмы психической защиты.

Психологические особенности развития личности в юношеском возрасте. Психологические аспекты отношения учеников к природе. Познавательные и личные качества кружковцев в условиях похода и подготовки к нему. Формирование дееспособного, дружелюбного коллектива.

Жизнь в экстремальных условиях.

Практические занятия. Проведения тестов, которые определяют творческие способности и индивидуальные личные черты характера кружковцев.

РАЗДЕЛ V

КРАЕВЕДЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

5.1. Природа, история и культура родного края (16 часов)

Географическое положение, территория родного края. Рельеф, геологическое строение. Полезные ископаемые. Погода и климат. Реки, озера, болота. Растительность, животный мир. Население, история, хозяйство, культура родного края. Памятные места, музеи, заповедники. Государственная и обрядовая символика.

Практические занятия. Экскурсии по городу, музеям, к водоемам.

5.2. Туристские возможности родного края (6 часов)

Интересные объекты природы, истории, архитектуры, археологии. Маршруты пешеходных туристских походов по родному краю, разработка нитки маршрутов пешеходных походов. Возможность проведения походов по разным видам туризма по родному краю.

Практические занятия. Разработка нитки маршрута однодневного пешеходного похода.

РАЗДЕЛ VI

ИТОГОВЫЙ ПОХОД (СОРЕВНОВАНИЕ)

(вне сетки часов)

Предусматривает проведение итогового туристского спортивного похода 1-2 степени сложности и/или участие в соревнованиях по пешеходному туризму, включая дистанции I класса.

Основные требования к знаниям и умениям юных туристов

Обучающиеся должны знать:

- нормативы туристских походов по пешеходному туризму, требования к опыту и возрасту участников степенных и категорийных походов;
- права и обязанности участников путешествий;
- основные правила обеспечения безопасности участников похода;
- основные принципы тактики подготовки и проведения пешеходных походов по родному краю, подбора и подготовки снаряжения, организации питания;
- правила и последовательность работы с картой и компасом при ориентировании на местности;
- основные положения «Правил соревнований по спортивному туризму»;
- порядок подготовки и основные требования к отчету о походе;
- основы гигиены и оказание первой доврачебной помощи;
- особенности общей и специальной физической подготовки;
- сведения из истории, культуры и природы родного края.

Обучающиеся должны уметь:

- пользоваться компасом и картой при ориентировании на местности;
- проходить несложные маршруты по письменному описанию (легендой);
- разрабатывать нитки маршрутов пешеходных походов по родному краю;
- двигаться пешеходным строем по пересеченной местности, выдерживать темп, интервал движения;
- двигаться по песку, болоту, травянистым, снежным склонам;
- преодолевать водные препятствия по параллельным веревкам, бревну, вброд; крутые спуски, подъемы, траверсы с помощью веревки;
- вязать грудную обвязку, беседку, основные узлы – прямой, академический, шкотовый, брамшкотовый, встречный, булинь, проводник, проводник «восьмерка», схватывающий, «удавка», двойной проводник, срединный проводник;
- устанавливать палатку, разжигать костры типа «шалаш», «колодец», готовить место для кострища;
- выполнять общеразвивающие упражнения для разных групп мышц;
- оказывать доврачебную помощь при ранениях; тепловом и солнечном ударах; обморожениях и ожогах; укусах змей, насекомых, животных; накладывать повязки, жгуты;
- вести дневник похода, составлять отчет о походе.

Учебно-тематический план

(2-й год обучения)

№ п/п	Название раздела (тема)	Количество часов		
		Теоретич.	Практич.	Всего
РАЗДЕЛ I				
ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ				

1.1.	Подведение итогов летнего похода или соревнований. Цель и задачи работы ТО в учебном году.	1	3	4
1.2.	Туризм как вид спорта. Туристская классификация.	2	-	2
1.3.	Правила проведения туристских походов с обучающимися.	2	-	2
РАЗДЕЛ II ОРГАНИЗАЦИЯ И ПОДГОТОВКА ПЕШЕХОДНЫХ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ И СОРЕВНОВАНИЙ				
2.1.	Правила безопасности в походах и на соревнованиях.	2	-	2
2.2.	Подготовка похода.	1	3	4
2.3.	Туристское снаряжение.	1	2	3
2.4.	Топографическая подготовка.	2	2	4
2.5.	Ориентирование в походе.	2	6	8
2.6.	Питание в походе.	2	2	4
2.7.	Туристский бивак.	2	2	4
2.8.	ОМЗ и ЗОЖ.	6	12	18
2.9.	Соревнования по видам спортивного туризма.	6	-	6
2.10.	Техника пешеходного туризма в походе и на соревнованиях.	4	32	36
2.11.	Тактика пешеходного туризма в походе и на соревнованиях.	4	6	10
2.12.	Спортивное ориентирование. Техника и тактика спортивного ориентирования.	4	10	14
2.13.	Участие в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию.	-	12	12
2.14.	Проведение туристских походов.	-	24	24
2.15.	Подведение итогов походов и выступлений на соревнованиях.	-	3	3
РАЗДЕЛ III ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
3.1.	Общая физическая подготовка туриста.	2	22	24
3.2.	Специальная физическая подготовка туриста.	2	18	20

РАЗДЕЛ IV КРАЕВЕДЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
4.1.	Направления краеведческого движения.	6	-	6
4.2.	Основные туристские районы Донбасса, РФ и ближнего зарубежья.	3	3	6
РАЗДЕЛ VI ИТОГОВЫЙ ПОХОД (СОРЕВНОВАНИЕ) (вне сетки часов)				
ВСЕГО:		54	162	216

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ I

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Подведение итогов летнего похода. Цель и задачи работы ТО в учебном году (4 часа)

Подведение итогов зачетного похода, анализ действий членов группы. Распределение обязанностей по подготовке письменного отчета о путешествии, согласно требованиям по его составлению.

Цель, основные направления работы творческого объединения.

Практические занятия. Подготовка отчета о походе. Ориентировочное календарное планирование работы на учебный год, определение времени и места проведения походов, соревнований.

1.2. Туризм, как вид спорта. Туристская классификация (2 часа)

Понятие о физической культуре, спорте и туризме. Единая спортивная классификация. Два взаимосвязанных направления развития спортивного туризма: походы и соревнования по спортивному туризму. Справки о зачете похода. Разрядные нормы и требования по пешеходному туризму. Степенные и категорийные походы.

1.3. Правила проведения туристских походов с обучающимися (2 часа)

«Инструкция по проведению туристских спортивных походов с учащейся и студенческой молодежью» (Приказ МОН ДНР № 85 от 24.03.2015 г.), содержание Инструкции. Права и обязанности руководителя и заместителя руководителя группы. Требования по формированию туристской группы (возраст, туристский опыт, количественный состав участников). Туристская маршрутно-квалификационная комиссия и контрольно-спасательная служба.

Порядок оформления маршрутной документации.

РАЗДЕЛ II

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПОДГОТОВКА ПЕШЕХОДНЫХ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ И СОРЕВНОВАНИЙ

2.1. Правила безопасности в походе и на соревнованиях (2 часа)

Опасности в туристских пешеходных походах. Анализ несчастных случаев на маршрутах. Профилактика возникновения опасных ситуаций при подготовке и проведении походов. Аварийная ситуация, общие требования к действиям членов группы при ее возникновении. Предоставление помощи группе, которая попала в аварийную ситуацию. Способы и средства сигнализации в походе.

Постоянный порядок и соблюдение дисциплины, как составная часть обеспечения безопасности на соревнованиях. Соответствие подготовки (опыту) участников к классу дистанции. Основные требования к специальному снаряжению (каска, страховочная система, веревки, карабины, рукавицы, спусковые устройства и т. п.). Судейское обеспечение безопасности.

Инструктаж по технике безопасности.

2.2. Подготовка похода (4 часа)

Особенности подготовки степенных и категорийных походов (углубление знаний). Последовательность подготовки похода. Отбор

группы. Определения цели и заданий похода. Выбор и разработка маршрута. Ремонтный набор. Подготовка и ремонт снаряжения.

Практические занятия. Оформление заявочной и маршрутной книжки.

2.3. Туристское снаряжение (3 часа)

Личное и групповое снаряжение разной модификации. Требования к снаряжению при использовании в более сложных походах. Специальное снаряжение: каска, страховочная система, веревки, карабины, подъемные и спусковые устройства, рукавицы, ледоруб, «кошки» и т. п. Стандартное и нестандартное снаряжение, способы его совершенствования. Самодельное снаряжение, требования к нему.

Практические занятия. Ремонт снаряжения.

2.4. Топографическая подготовка (6 часов)

Масштаб карты, условные топографические знаки, рельеф местности (углубление знаний). Виды картографических материалов, которые используют во время туристских походов.

Понятие «крутизна склонов». Практическое значение для туристов умения определять по карте крутизну склонов и выстраивать профиль рельефа избранного маршрута. Последовательность построения профиля рельефа.

Способы определения направления склона. Понятие «магнитное склонение», азимуты действительный и магнитный, дирекционный угол. Порядок определения на карте азимутов и дирекционных углов. Прямоугольная сетка топографических карт.

Практические занятия. Складывание топографических схем небольших участков местности. Определение крутизны склонов по шкале заложений.

2.5. Ориентирование в походе (8 часов)

Основные правила работы с картой и компасом на местности (углубление знаний). Особенности ориентирования в разных естественных

условиях: в лесу, горной местности, пустыни и т. п. Движение по указанному азимуту при обходе препятствий. Виды и организация разведок в походе. Действия группы при потере ориентирования. Хранение карт в походе.

Практические занятия. Движение на местности по легенде и карте. Ориентирование без карты.

2.6. Питание в походе (4 часа)

Энергетические затраты в туристских походах. Калорийность питания, ее зависимость от сложности, длительности и других условий похода. Организация и режим питания на маршруте. Завтрак, обед, ужин, сухой паек, их соотношение в дневном рационе. Типичное меню. Карманное питание. Неприкосновенный запас продуктов. Рецепты походных блюд.

Практические занятия. Изготовление и подготовка снаряжения для обустройства кострища и приготовление пищи в походе. Примус.

2.7. Туристский бивак (4 часа)

Планирование и разведка мест бивака, своевременность остановки на ночевку, вынужденные остановки на ночевку. Туристский бивак при разных погодных условиях. Типы костров, их обустройство и разжигание. Заготовка дров, работа дежурных, размещение индивидуального снаряжения. Ночевка около кострища (без палатки). Особенности организации привалов и ночевки в тайге, горной местности, степи, пустыни и т. п.

Охрана окружающей среды, правила противопожарной безопасности.

Практические занятия. Обустройство бивака.

2.8. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (18 часов)

Природная среда – источник инфекционных заболеваний. Правила личной гигиены. Профилактика заболеваний во время путешествия.

Культура питания. Вредные привычки: алкоголизм, курение, наркомания, токсикомания, сложность излечения.

Медицинская помощь при травмах головы; острой сердечной недостаточности; кровотечениях (виды кровотечений); простудных заболеваниях; отравлениях; переохлаждениях; снежной слепоте; переломах. Проведение искусственной вентиляции легких, непрямой массаж сердца. Помощь утопающему.

Практические занятия. Наложение повязок, шин. Изготовление носилок, способы транспортировки пострадавшего.

2.9. Соревнования по видам спортивного туризма (6 часов)

«Правила соревнований по спортивному туризму» (углубление знаний). Положение о соревновании. Условия проведения отдельных видов соревнований: лично-командных, командных соревнований по пешеходному туризму на дистанциях «Полоса препятствий», «Кросс-поход»; конкурсно-спортивной программы. «Методические рекомендации по проведению соревнований по пешеходному туризму». Таблица штрафов по нарушению техники и тактики прохождения этапов дистанции. Судейство соревнований, главная судейская коллегия. Отношение участников к судьям соревнований.

2.10. Техника пешеходного туризма в походе и на соревнованиях (36 часов)

Характеристика естественных препятствий: лесные кустарниковые заросли, чащи, буреломы, разнообразные склоны (осыпь, снег, фирн, лед), скалы, заболоченные участки, водные препятствия и т. п.). Техника движения в различных условиях. Основные правила движения по скалам. Передвижение по снегу, фирну, льду. Самозадержание на снежном склоне.

Техника преодоления естественных препятствий на оборудованных судьями дистанциях и с самостоятельным наведением средств преодоления. Страховка и самостраховка участников, принцип безаварийности в туризме.

Практические занятия. Выработка навыков преодоления естественных препятствий:

- переправа через реку вброд с использованием перил (с самонаведением);
- переправа через реку, овраг по бревну (с самонаведением, без укладки бревна);
- преодоление реки по навесной переправе;
- наклонная переправа;
- траверс склона (с самонаведением);
- спуск по вертикальным перилам (с самонаведением);
- подъем по легким скалам;
- преодоление болота по жердям (с укладкой жердей).

2.11.Тактика пешеходного туризма в походе и на соревнованиях (10 часов)

Проработка вопросов тактики похода в подготовительный период. Психологическая подготовка группы к участию в походах и соревнованиях.

Индивидуальная тактическая подготовка участника путешествия: принципы экономии сил, рациональности движения и способы преодоления естественных препятствий. Особенности пешеходных походов в межсезонье: обзор районов, которые чаще всего посещают туристы в межсезонье, их особенности в это время. Требования к снаряжению. Подведение итогов дня, разработка плана действий на следующий день, учитывая реальную ситуацию и состояние группы в походе.

Ритм движения, протяженность переходов. Обязанности направляющих и замыкающих. Ходовой распорядок дня, выбор времени суток для движения в зависимости от метеоусловий и других местных факторов. Тактика действий группы при преодолении отдельных сложных естественных препятствий (перевалов, водных препятствий, заболоченных

участков и т. п.). Действия группы в экстремальных ситуациях. Корректировка маршрута и графика похода в соответствии с обстоятельствами.

Тактические приемы преодоления отдельных этапов дистанции на соревнованиях по пешеходному туризму (разного вида переправ, форм скального рельефа, заболоченных участков и т. п.). Заявка по тактике на соревнованиях.

Практические занятия. Отработка тактики действий группы при преодолении отдельных сложных естественных препятствий (перевалов, водных препятствий, заболоченных участков и т. п.).

2.12. Спортивное ориентирование. Техника и тактика спортивного ориентирования (14 часов)

Спортивное ориентирование, как вид спорта (общие сведения). Отличие карт спортивного ориентирования от топографических. Масштабы спортивных карт. Условные знаки на спортивных картах.

«Правила соревнований по спортивному ориентированию»: виды соревнований, классификация дистанций, виды старта, требования к участникам соревнований, порядок проведения соревнований по ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, определение результатов. Возрастные группы участников соревнований. Длина дистанций. Оборудование дистанций. Знаки обозначения дистанции на карте: старт, финиш, контрольный пункт, маркированный участок, запрещенный для бега район и т. п. Виды и особенности ориентирования на дистанции «Кроссового похода».

Снаряжение спортсмена-ориентировщика (компас, карта, карточка, часы, обувь, одежда).

Практические занятия. Техника и тактика спортивного ориентирования: чтение карты; измерение расстояний на карте и на местности; определение и контроль направления движения; развитие наблюдательности и памяти; умение выбрать наилучший путь между

контрольными пунктами (ориентирование при помощи опорных ориентиров, бег по азимуту с упреждением, бег в «мешок»); распределение сил на дистанции; действия спортсмена в зависимости от характера местности, метеоусловий, стартового номера и т. п.

2.13. Участие в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию (12 часов)

Практические занятия. Участие в соревнованиях по пешеходному туризму разного уровня, включая дистанции II-го класса; участие в учебно-тренировочных соревнованиях по спортивному ориентированию (ориентирование в заданном направлении, по выбору и на маркированной дистанции).

2.14. Проведение туристских походов (24 часа)

Практические занятия. Проведения 3-х однодневных походов в период каникул.

2.15. Подведение итогов походов и выступлений на соревнованиях (3 часа)

Анализ действий членов группы после прохождения похода. Составление отчетов об учебно-тренировочных походах.

Практические занятия. Анализ выступления команды на соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию.

РАЗДЕЛ III ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1. Общая физическая подготовка туриста (24 часа)

Требования к физическому состоянию юных туристов. Морально-волевая подготовка, как необходимая составляющая воспитания у туристов качеств целенаправленности, настойчивости, стремления, решительности и смелости, выдержки и самоотдачи. Закаливание: средства и методика его применения. Физическая подготовка, как фактор

предупреждения и профилактики заболеваний, травм, несчастных случаев. Вредное влияние курения и спиртного на здоровье и работоспособность.

Практические занятия. Упражнения для разных групп мышц, которые несут основную нагрузку в походе и на соревнованиях. Занятие разными видами спорта: гимнастика, акробатика, легкая атлетика (прыжки, метания, кроссы, бег на разные дистанции, эстафеты), плавание, спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол). Упражнения с гантелями и штангой. Выполнение контрольных нормативов.

3.2. Специальная физическая подготовка (20 часов)

Специальные упражнения на всех этапах тренировки (подготовительной, основной, завершающей).

Практические занятия. Отработка основных двигательных действий, необходимых во время занятий пешеходным туризмом. Бег по пересеченной местности. Бег с препятствиями. Марш-броски. Прыжки через препятствия. Упражнения на равновесие. Ходьба на лыжах. Лыжные спуски и подъемы. Велосипедные кроссы. Гребля на судах разного типа. Преодоление зарослей, буреломов.

РАЗДЕЛ IV

КРАЕВЕДЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.1. Направления краеведческого движения (6 часов)

Формы и виды краеведческой работы: историко-краеведческая экспедиция обучающейся и студенческой молодежи «Донбасс – мой родной край»; поисково-краеведческая экспедиция учащейся и студенческой молодежи «Донбасс экскурсионный»; геологические, экологические, археологические экспедиции и т. п.

Географическое, историческое, экологическое, литературное краеведение. Народоведение: основные этнографические зоны Донбасса;

народный календарь праздников, обычаев, традиций, обрядов; фольклор, его жанры; поселение и жилье, одежда; народные игры.

Краеведческие задания при организации и проведении походов.

4.2. Основные туристские районы Донбасса и ближнего зарубежья (6 часов)

Туристские районы Донбасса и ближнего зарубежья: равнинные районы, лесистые районы среднегорья (Крым, Карпаты), Кавказ, Урал, Тянь-Шань, Алтай, Памир и т. п.

Маршруты пешеходных туристских походов по Донбассу и ближнему зарубежью.

Практические занятия. Разработка нитки маршрута пешеходных походов по Донбассу.

РАЗДЕЛ V

ИТОГОВЫЙ ПОХОД (СОРЕВНОВАНИЕ)

(вне сетки часов)

Предусматривает проведение итогового туристского спортивного похода 3 степени сложности – I категории сложности и/или участие в соревнованиях по пешеходному туризму, включая дистанции II класса.

Основные требования к знаниям и умениям юных туристов

Обучающиеся должны знать:

- основные принципы и критерии классификации спортивных (пешеходных) походов;
- требования по присвоению спортивных разрядов по туризму;
- правила обеспечения безопасности участников соревнований;
- основы индивидуальной и групповой тактики действий участников похода в подготовительный период и на маршруте;
- требования к специальному снаряжению, способы его применения;
- особенности ориентирования в разных естественных условиях;

- основные положения «Инструкции по проведению туристских спортивных походов с учащейся и студенческой молодежью»;
- основные положения «Правил соревнований по спортивному туризму» и «Правил соревнований по спортивному ориентированию»;
- виды спортивного ориентирования, их особенности;
- методику организации рационального сбалансированного питания в походе;
- особенности безопасной организации привалов и ночевки в разных погодных условиях;
- основные формы и направления краеведческой работы.

Обучающиеся должны уметь:

- измерять расстояния на местности и определять высоту отдельных объектов;
- пользоваться разным картографическим материалом для детальной разработки маршрута путешествия, а также в походе при прохождении маршрута;
- определять по карте крутизну склонов;
- определять наилучший путь движения на соревнованиях по спортивному ориентированию (в заданном направлении и по выбору);
- составлять сбалансированное меню питания для похода;
- разрабатывать тактику преодоления разнообразных естественных препятствий в походе и на соревнованиях, преодолевать разными способами препятствия с обеспечением страховки и самостраховки участников;
- двигаться по зарослям, буреломам, болотам, легким скальным участкам;
- пользоваться специальным личным и групповым снаряжением;

- преодолевать разнообразные естественные препятствия на оборудованных судьями дистанциях и с самостоятельным наведением средств преодоления, согласно перечню, приведенному в программе;
- оказывать доврачебную помощь пострадавшему с организацией транспортировки.

**Учебно-тематический план
(3-й год обучения)**

№ п/п	Название раздела (тема)	Количество часов		
		Теоретич.	Практич.	Всего
РАЗДЕЛ I				
ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ				
1.1.	Цель и задачи работы ТО в учебном году. Подведение итогов летнего похода или соревнований.	1	-	1
1.2.	Нормативно-правовая база.	6	-	6
1.3.	Туризм в ДНР. Туристские возможности республики, РФ и стран ближнего зарубежья по спортивному туризму.	3	-	3
РАЗДЕЛ II				
ОРГАНИЗАЦИЯ И ПОДГОТОВКА ПЕШЕХОДНЫХ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ И СОРЕВНОВАНИЙ				
2.1.	Туризм как вид спорта. Выполнение спортивных разрядов.	2	-	2
2.2.	Техника безопасности во время проведения походов.	2	1	3
2.3.	Организация, проведение и зачет спортивного похода I-II категории сложности.	2	2	4
2.4.	Питание в походе.	1	1	2
2.5.	Туристское снаряжение.	1	1	2
2.6.	Соревнования по пешеходному туризму.	1	1	2
2.7.	Техника безопасности во время участия в	2	-	2

	соревнованиях.			
2.8.	«Правила соревнований по спортивному туризму».	6	-	6
2.9.	Принципы судейства туристских соревнований.	2	-	2
2.10.	Топография и основы ориентирования. Ориентирование в походе.	2	2	4
2.11.	Спортивное ориентирование.	2	12	14
2.12.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Сведения о строении организма человека. Распорядок дня туриста-спортсмена.	6	3	9
2.13.	Первая помощь. Профилактика травматизма.	6	6	12
2.14.	Тактическая подготовка.	6	4	10
2.15.	Участие в массовых туристско-спортивных мероприятиях (слеты, соревнования, походы).	-	36	36
2.16.	Изучение и совершенствование техники и тактики пешеходного туризма.	-	52	52
2.17.	Выполнение контрольных туристско-спортивных нормативов.	-	4	4
РАЗДЕЛ III ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
3.1.	Общая физическая подготовка туриста.	-	18	18
3.2.	Специальная физическая подготовка туриста.	-	22	22
РАЗДЕЛ IV ИТОГОВЫЙ ПОХОД (СОРЕВНОВАНИЕ) (вне сетки часов)				
ВСЕГО:		51	165	216

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ I

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Цель работы объединения в учебном году. Подведение итогов летнего похода или соревнований (1 час)

Цель и задачи кружка на текущий учебный год. Формы и основные направления работы туристско-спортивного кружка (объединения). Возможность участия кружковцев в международных, республиканских и местных соревнованиях по туризму, походах, Чемпионату ДНР среди учащихся по спортивно-туристским походам и т. п. Ориентировочное календарное планирование работы туристско-спортивного кружка.

Подведение итогов летнего похода.

1.2. Нормативно-правовая база (6 часов)

Нормативная база организатора туризма с обучающейся молодежью:

- закрепление знаний изложенных в «Инструкции по проведению туристских спортивных походов с учащейся и студенческой молодежью» (Приказ МОН ДНР № 85 от 24.03.2015 г.);
- изучение «Положения о туристских маршрутно-квалификационных комиссиях учебных заведений» (Приказ МОН ДНР № 85 от 24.03.2015 г.);
- изучение «Правил соревнований по спортивному туризму»;
- изучение Методических рекомендаций по проведению соревнований по пешеходному туризму.

1.3. Туризм Донецкой народной республики. Туристские возможности стран ближнего зарубежья по спортивному туризму (3 часа)

История развития туризма. Современная организация туризма. Перечень рекомендованной литературы для углубления знаний. Основные туристские районы республики и ближнего зарубежья по разным видам туризма и их возможности (категория сложности, виды туризма).

РАЗДЕЛ II

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПОДГОТОВКА ПЕШЕХОДНЫХ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ И СОРЕВНОВАНИЙ

2.1. Туризм как вид спорта. Выполнение спортивных разрядов (2 часа)

«Единая спортивная классификация». История развития спортивного туризма. Разрядные нормы и требования по спортивному туризму. Порядок присвоения разрядов по походам и соревнованиям.

2.2. Техника безопасности при проведении походов (3 часа)

Безопасность походов. Объективные и субъективные причины несчастных случаев в походах. Предотвращение возникновения опасных ситуаций при подготовке и проведении похода. Ориентирование в чрезвычайных случаях. Опасности в пешеходном походе.

Практические занятия. Инструктаж по технике безопасности в походе.

2.3. Организация, проведение и зачет спортивного похода по пешеходному туризму I-II категории сложности (4 часа)

Закрепление знаний основных этапов подготовки к категорийному пешеходному походу. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута и календарного плана для похода I-II категории сложности. Составление сметы расходов похода. Подбор снаряжения, медицинской аптечки, ремонтного набора. Анализ похода. Составление отчета о походе и защита в маршрутно-квалификационной комиссии.

Практические занятия. Оформление отчета о походе.

2.4. Питание в походе (2 часа)

Режим питания и калорийность питания в походе. Приблизительный перечень продуктов питания для похода, их калорийность. Водно-солевой баланс. Складывание меню на поход I-II категории сложности.

Практические занятия. Приготовление пищи в зимних условиях. Составление меню.

2.5. Туристское снаряжение (2 часа)

Групповое снаряжение для похода. Основные требования к снаряжению (малый вес, прочность, удобство, соответствие назначению).

Самодельное снаряжение. Специальное снаряжение. Особенности снаряжения для участия в соревнованиях.

Перечень снаряжения для проведения соревнований по пешеходному туризму I-III класса.

Практические занятия. Подготовка снаряжения для проведения соревнований по пешеходному туризму I-III класса. Укомплектование ремонтного набора для категорийного похода.

2.6. Соревнования по пешеходному туризму (2 часа)

Виды соревнований, их классификация. Программа соревнований, дистанции и этапы. Особенности видов соревнований: командная «Полоса препятствий» и «Кросс-поход». Составление Положения о соревновании по пешеходному туризму и Условий проведения отдельных видов соревнований.

Практические занятия. Разработка перечня возможных препятствий для каждого класса соревнований.

2.7. Техника безопасности при участии в соревнованиях (2 часа)

Закрепление знаний кружковцев по обеспечению безопасности на соревнованиях:

- права и обязанности тренера команды и участников соревнований;
- соответствие опыта участников классу дистанций;
- основные требования к специальному снаряжению;
- инструктаж по технике безопасности;
- судейское обеспечение безопасности соревнований;
- права и обязанности организации, которая проводит соревнование.

2.8. «Правила соревнований по спортивному туризму» (6 часов)

Изучение основных разделов «Правил соревнований по спортивному туризму». Требования к технике преодоления препятствий в соревнованиях по пешеходному туризму. Таблица штрафов возможных нарушений по технике и тактике пешеходного туризма. Методические рекомендации по проведению соревнований по пешеходному туризму.

2.9. Принципы судейства туристских соревнований (2 часа)

Основные положения о судействе. Состав и комплектование судейской коллегии. Определение результатов соревнований. Подведение итогов соревнований. Обеспечение судейской коллегией безопасности на этапах дистанций соревнований.

2.10. Топография и основы ориентирования. Ориентирование в походе (4 часа)

Совершенствования знаний и умений таких разделов подготовки:

- масштаб, рельеф, координаты, условные знаки карты;
- определение крутизны склонов по шкале заложений;
- магнитное склонение;
- сложные случаи ориентирования в походе и действия группы при потере ориентирования;
- хранение карт в походе.

Практические занятия:

- движение на местности по легенде; по карте;
- ориентирование без карты;
- особенности ориентирования в разных естественных условиях: в лесу, горной местности, пустыни и т. п.;
- движение по указанному азимуту.

2.11. Спортивное ориентирование (14 часов).

Спортивное ориентирование, «Правила соревнований по спортивному ориентированию», виды соревнований. Спортивные карты. Сведения по тактике спортивного ориентирования. План прохождения КП и распределение сил на дистанции. Международная символика контрольных пунктов.

Ориентирование в заданном направлении. Линейное ориентирование. Ориентирование на маркированной трассе. Ориентирование по выбору.

Практические занятия. Практические упражнения по технике и тактике при разных видах ориентирования. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

2.12. ОМЗ и ЗОЖ. Сведения о строении организма человека. Гигиена и распорядок дня туриста-спортсмена (9 часов)

Строение организма человека и его системы. Костно-мышечный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Центральная нервная система. Организация пищеварения. Дыхание и его значение. Гигиена и распорядок дня спортсмена. Утренняя гимнастика. Гигиенические правила туристов и предупреждение заболеваний.

2.13. Первая помощь пострадавшему. Профилактика травматизма (12 часов)

Значение первой медицинской помощи и правила ее оказания.

Характеристика детского травматизма. Меры профилактики травм и первая помощь при них. Кровотечения, виды, способы временной остановки. Закрытые повреждения. Первая помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок. Переломы костей, их виды. Первая помощь при переломах. Травматический шок и противошоковые мероприятия. Термические повреждения.

Возможные заболевания и травмы в походе, их симптомы и признаки. Техника наложения повязок и жгутов.

Практические занятия. Оказание первой помощи при разных травмах. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок.

2.14. Тактическая подготовка (10 часов)

Основные тактические особенности пешеходных походов I-II категорий сложности. Тактика действий группы в походе при преодолении отдельных сложных препятствий. Действия группы в экстремальных ситуациях. Корректировка маршрута и графика похода в зависимости от обстоятельств.

Психологическая подготовка группы к участию в походах и соревнованиях.

Основные тактические приемы выступления команды в соревнованиях.
Тактика соревнований отдельных видов программы.

Практические занятия. Разработка тактики прохождения короткой дистанции (лично-командная и командная «Полоса препятствий»).

2.15. Участие в массовых туристско-спортивных мероприятиях (слеты, соревнования, походы) (36 часов)

Практические занятия.

Участие кружковцев в соревнованиях по пешеходному туризму разного уровня, включая дистанции III- го класса.

Участие в учебно-тренировочных, степенных походах и походах I категории сложности.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию (ориентирование в заданном направлении, по выбору и на маркированной дистанции).

2.16. Изучение и совершенствование техники и тактики пешеходного туризма (52 часа)

Практические занятия. Виды и характеристика естественных препятствий в тайге, тундре, горах. Техника преодоления естественных препятствий с самостоятельным наведением средств преодоления. Отработка навыков преодоления естественных препятствий с самонаведением:

- переправа через реку и овраг по бревну;
- преодоление реки и оврага по навесной переправе;
- наклонная переправа вниз;
- спуск по вертикальным перилам;
- транспортировка пострадавшего по переправам;
- и т. п.

2.17. Выполнение контрольных туристско-спортивных нормативов (4 часа)

Практические занятия. Выполнение туристско-спортивных нормативов для участия в категорийном походе I-II категории сложности и соревнованиях на дистанциях I- III класса.

РАЗДЕЛ III

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1. Общая физическая подготовка туриста–спортсмена (18 часов)

Практические занятия. Группы мышц, которые несут основную нагрузку в походе. Производный шаг. Ходьба и бег. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног, шеи и туловища. Легкая атлетика. Акробатические упражнения. Гимнастика. Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка. Прыжки. Упражнения, направленные на развитие разных групп мышц, на укрепление вестибулярного аппарата, выносливости. Спортивные игры.

3.2. Специальная физическая подготовка (22 часа)

Практические занятия. Бег по пересеченной местности. Бег с препятствиями. Бег «вверх», «вниз». Преодоление заболоченной местности. Марш - броски. Преодоление полосы препятствий (каждый этап отдельно). Прыжки через яму, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки через препятствия. Специальные упражнения на местности: лазание по скалам, искусственным препятствиям. Движение по осыпям, травянистым, снежным и ледовым склонам. Движение с альпенштоком. Преодоление водных препятствий.

Упражнения по работе с веревками, отработка страховки, само страховки.

РАЗДЕЛ IV

ИТОГОВЫЙ ПОХОД (СОРЕВНОВАНИЕ)

(вне сетки часов)

Предусматривает проведение итогового туристского спортивного похода I-II категории сложности и/или участие в соревнованиях по пешеходному туризму, включая дистанции III класса.

Основные требования к знаниям и умениям юных туристов

Обучающиеся должны знать:

- возможности основных туристских районов республики и ближнего зарубежья по разным видам туризма;
- принципы и классификацию спортивных пешеходных походов;
- безопасность при проведении походов;
- ориентирование в походе;
- методику организации и проведения походов I категории сложности;
- основные тактические особенности пешеходных походов I-II категорий сложности;
- «Единую спортивную классификацию»;
- разрядные требования по спортивному туризму;
- требования к специальному самодельному снаряжению;
- «Инструкцию по проведению туристских спортивных походов с учащейся и студенческой молодежью»;
- «Положение о туристских маршрутно-квалификационных комиссиях учебных заведений»;
- «Правила соревнований по спортивному туризму»;
- правила обеспечения безопасности при участии в соревнованиях;
- принципы судейства соревнований по пешеходному туризму;
- «Правила соревнований по спортивному ориентированию»;
- виды спортивного ориентирования, их особенности;
- тактическую подготовку команды к соревнованиям;
- технику преодоления препятствий с самонаведением;
- строение организма человека.

Обучающиеся должны уметь:

- пользоваться разным картографическим материалом для детальной разработки маршрута похода;

- определять наилучший путь движения на соревнованиях по спортивному ориентированию (в заданном направлении и по выбору);
- составлять сбалансированное меню питания на многодневные категорийные походы;
- разрабатывать тактику преодоления разнообразных естественных препятствий в походе;
- разрабатывать тактику прохождения этапов полосы препятствий на соревнованиях;
- преодолевать дистанции соревнований I-III класса;
- оказывать доврачебную помощь пострадавшему;
- транспортировать пострадавшего по дистанции на соревнованиях.

**Учебно-тематический план
(4-й год обучения)**

№ п/п	Название раздела (тема)	Количество часов		
		Теоретич.	Практич.	Всего
РАЗДЕЛ I				
ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ				
1.1.	Цель и задачи работы ТО в учебном году. Подведение итогов летнего похода или соревнований.	1	-	1
1.2.	Нормативно-правовая база организатора туристско-спортивной работы с обучающимися.	6	-	6
РАЗДЕЛ II				
ОРГАНИЗАЦИЯ И ПОДГОТОВКА ПЕШЕХОДНЫХ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ И СОРЕВНОВАНИЙ				
2.1.	Походы по пешеходному туризму. Техника безопасности во время проведения походов	5	-	5
2.2.	Организация, проведение и зачет спортивного похода.	3	3	6
2.3.	Туристское снаряжение.	1	1	2
2.4.	Соревнования по пешеходному туризму.	3	1	4

2.5.	Правила соревнования по пешеходному туризму. Судейство соревнований по пешеходному туризму.	3	6	9
2.6.	Спортивное ориентирование.	4	17	21
2.7.	Реабилитация спортсмена.	4	2	6
2.8.	Первая помощь пострадавшему.	4	10	14
2.9.	Тактическая подготовка.	4	4	8
2.10.	Участие в массовых туристско-спортивных мероприятиях (слеты, соревнования, походы).	-	36	36
2.11.	Изучение и совершенствование техники и тактики пешеходного туризма.	-	42	42
2.12.	Инструкторская подготовка. Судейская подготовка.	8	-	8
2.13.	Выполнение контрольных туристско-спортивных нормативов.	2	4	6
РАЗДЕЛ III ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
3.1.	Общая физическая подготовка туриста.	-	18	18
3.2.	Специальная физическая подготовка туриста.	-	24	24
РАЗДЕЛ IV ИТОГОВЫЙ ПОХОД (СОРЕВНОВАНИЕ) (вне сетки часов)				
ВСЕГО:		48	168	216

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ I ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Цель работы туристско-спортивного объединения в текущем году. Подведение итогов летнего похода (1 час)

Формы и направления работы туристско-спортивного объединения на текущий учебный год. Ориентировочное календарное планирование работы кружка. Подведение итогов летнего похода.

1.2. Нормативно-правовая база организатора туристско-спортивной работы с обучающимися (6 часов)

Изучение и углубление знаний нормативно-правовой базы организатора туристско-спортивной работы с обучающимися:

- Закон Донецкой Народной Республики «Об образовании»;
- «Концепция патриотического воспитания детей и учащейся молодежи»;
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам дополнительного образования детей»;
- «Единая спортивная классификация»;
- «Инструкция по проведению туристских спортивных походов с учащейся и студенческой молодежью»;
- «Положение о туристских маршрутно-квалификационных комиссиях учебных заведений»;
- «Правила соревнований по спортивному туризму»;
- «Правила соревнований по спортивному ориентированию»;
- классификация туристских спортивных походов.

РАЗДЕЛ II

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПОДГОТОВКА ПЕШЕХОДНЫХ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ И СОРЕВНОВАНИЙ

2.1. Походы по пешеходному туризму и техника безопасности при их проведении (5 часов)

Порядок классификации маршрутов. Методика определения категорий сложности пешеходного маршрута. Перечень классифицированных туристских спортивных маршрутов.

Безопасность походов. Профилактика возникновения опасных ситуаций при подготовке и проведении похода. Инструктаж по технике безопасности в походе. Ориентирование в чрезвычайных ситуациях.

2.2. Организация, проведение и зачет спортивного похода по пешеходному туризму (6 часов)

Изучение и совершенствование знаний кружковцев по подготовке к пешеходному походу:

- основные этапы подготовки к категорийному пешеходному походу;
- состав группы и распределение обязанностей;
- сбор сведений о районе похода;
- разработка маршрута и календарного плана похода;
- складывание сметы расходов похода;
- подбор снаряжения, медицинской аптечки, ремонтного набора;
- составление меню и подбор продуктов питания на поход I-III категории сложности;
- оформление маршрутных документов;

Практические занятия. Составление отчета о пройденном походе и защита в МКК.

2.3. Туристское снаряжение (2 часа)

Специальное снаряжение. Особенности снаряжения для участия в соревнованиях на дистанциях II-IV класса.

Практические занятия. Самодельное снаряжение, его допуск к соревнованиям.

2.4. Соревнования по пешеходному туризму. Техника безопасности при проведении соревнований (4 часа)

Виды соревнований и их классификация. Главная судейская коллегия, ее функциональные обязанности. Программа соревнований, дистанции и этапы.

Права и обязанности организации, которая проводит соревнование. Инструктаж по технике безопасности соревнований. Заместитель главного судьи по технике безопасности, его обязанности.

Практические занятия. Составление Условий прохождения дистанций для соревнований I-II класса.

2.5. Правила соревнований по пешеходному туризму. Судейство соревнований (9 часов)

Правила проведения соревнований по спортивному туризму. Требования к технике преодоления препятствий, в том числе и с транспортировкой пострадавшего. Основные положения о судействе. Требования к судейской коллегии. Состав и комплектование судейской коллегии. Определение результатов соревнований. Обеспечение судейской коллегией безопасности на дистанциях соревнований.

Практические занятия. Таблица штрафов возможных нарушений техники и тактики преодоления препятствий.

2.6. Спортивное ориентирование (21/45 часов)

Спортивное ориентирование, как вид спорта. «Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию».

Виды соревнований, изучение и совершенствование умений и навыков при прохождении дистанций:

- ориентирование в заданном направлении;
- линейное ориентирование;
- ориентирование на маркированной дистанции;
- ориентирование по выбору.

Сведения по тактике спортивного ориентирования.

Практические занятия. Тактические решения при прохождении различных дистанций, поиск оптимального пути движения. Изучение легенд контрольных пунктов, описания символов (IOF), составление описания местоположения и характеристики контрольных пунктов с помощью легенд.

2.7. Реабилитация спортсмена (6 часов)

Действие тренировок на организм человека. Гигиена и распорядок дня спортсмена. Массаж и самомассаж. Благоприятное влияние посещения бани, сауны, бассейна.

Практические занятия. Приемы массажа и самомассажа. Составление распорядка дня, расписания тренировок, ведение дневника самодиагностики физического и психологического состояния.

2.8. Оказание первой доврачебной помощи (14 часов)

Диагностика и приемы оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях. Первая помощь при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (обморок, гипертонический криз). Первая помощь при заболеваниях дыхательной системы (бронхиальная астма, ложный круп). Первая помощь при остром пищевом отравлении. Первая помощь при гипогликемической коме.

Комплекс сердечно-легочной реанимации и показания к ее проведению, критерии эффективности. Понятие о смерти и ее этапах. Понятие о реанимации. Основные приемы сердечно-легочной реанимации.

Совершенствование знаний и умений при оказании первой доврачебной помощи; возможные заболевания и травмы в походе, их симптомы и признаки.

Практические занятия. Практическое оказание первой доврачебной помощи пострадавшему при разных видах травм, способы транспортировки пострадавшего.

2.9. Тактическая подготовка (8 часов)

Психологическая подготовка кружковцев к соревнованиям. Изучение и развитие личных особенностей человека (внимание, мышление, впечатление и т. п.). Изучение, развитие и коррекция эмоционально-волевой сферы (навыки, аутотренировка, релаксация). Навыки работы с группой. Основные тактические приемы выступления команды в соревнованиях.

Практические занятия. Разработка тактики прохождения длинной дистанции «Кросс-поход».

2.10. Участие в массовых туристско-спортивных мероприятиях (слеты, соревнования, походы) (36 часов)

Практические занятия.

Участие кружковцев в соревнованиях по пешеходному туризму разного уровня, включая дистанции II-IV класса.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию (ориентирование в заданном направлении, по выбору и на маркированной дистанции).

Участие в учебно-тренировочных, степенных походах и походах I-II категории сложности.

2.11. Изучение и совершенствование техники и тактики пешеходного туризма (42 часа)

Практические занятия. Изучение и совершенствование техники преодоления естественных препятствий с самонаведением и транспортировкой пострадавшего.

Отработка навыков преодоления естественных препятствий с самонаведением:

- переправы через реку, овраг, скальные участки;
- наклонная переправа (вверх, вниз);
- подъем по вертикальным перилам;
- спуск и подъем пострадавшего с сопровождающим;
- и т. п.

2.12. Инструкторская подготовка. Судейская подготовка (8 часов)

Система подготовки общественных туристских кадров Республиканской Федерации спортивного туризма ДНР. Требования к инструкторам детско-юношеского туризма и инструкторам спортивного туризма (опыт участия в походах и руководство походами); подготовка и

присвоение звания «Организатор спортивного туризма» и «Инструктор детско-юношеского туризма». «Положение о судьях по спортивному туризму».

2.13. Выполнение контрольных туристско-спортивных нормативов (6 часов)

Зачеты из теоретических разделов подготовки.

Практические занятия. Проведение контрольных зачетов по физической, технической и тактической подготовке. Выполнение спортивных нормативов для участия в категорийных походах и соревнованиях на дистанциях II-IV класса.

РАЗДЕЛ III ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1. Общая физическая подготовка туриста-спортсмена (18 часов)

Практические занятия. Занятия для всех групп мышц. Ходьба и бег. Гимнастические упражнения. Кроссовая подготовка. Прыжки. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол).

3.2. Специальная физическая подготовка (24 часа)

Практические занятия. Бег по пересеченной местности с грузом. Бег с препятствиями. Преодоление полосы препятствий с грузом. Прыжки через препятствия. Специальные упражнения на местности: лазание по скалам, искусственным препятствиям. Движение по снежным и ледовым склонам. Отработка навыков работы с веревками (страховка, самостраховка).

РАЗДЕЛ IV ИТОГОВЫЙ ПОХОД (СОРЕВНОВАНИЕ) (вне сетки часов)

Предусматривает проведение итогового туристского спортивного похода I-III категории сложности и/или участие в соревнованиях по пешеходному туризму, включая дистанции III-IV класса.

Основные требования к знаниям и умениям юных туристов

Обучающиеся должны знать:

- Закон Донецкой Народной Республики «Об образовании»;
- «Концепция патриотического воспитания детей и учащейся молодежи»;
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам дополнительного образования детей»;
- «Единая спортивная классификация»;
- «Инструкция по проведению туристских спортивных походов с учащейся и студенческой молодежью»;
- «Положение о туристских маршрутно-квалификационных комиссиях учебных заведений»;
- «Правила соревнований по спортивному туризму»;
- «Правила соревнований по спортивному ориентированию»;
- «Положение о судьях по спортивному туризму»;
- классификацию туристских спортивных походов;
- правила обеспечения безопасности при проведении соревнований;
- правила безопасного проведения категорийных пешеходных походов;
- методику организации и проведения походов I-II категории сложности;
- основные тактические особенности категорийных пешеходных походов;
- принципы судейства соревнований по пешеходному туризму;
- виды спортивного ориентирования, их особенности;

- международные символные легенды контрольных пунктов;
- технику преодоления препятствий с самонаведением и транспортировкой пострадавшего;
- реабилитационные средства спортсмена.

Обучающиеся должны уметь:

- пользоваться разным картографическим материалом для детальной разработки маршрута похода;
- определять наилучший путь движения на соревнованиях по спортивному ориентированию;
- составлять сбалансированное меню питания на многодневные категорийные походы;
- разрабатывать тактику преодоления разнообразных естественных препятствий в походе;
- разрабатывать тактику прохождения на соревнованиях «Полосы препятствий» и «Кросс-похода»;
- преодолевать дистанции соревнований II - IV класса;
- осуществлять судейство этапов соревнований по пешеходному туризму на дистанциях I-II класса;
- оказывать доврачебную помощь пострадавшему;
- транспортировать пострадавшего в походе и на любых этапах дистанции на соревнованиях.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ И МЕТОДЫ ЕГО ДИАГНОСТИКИ

(по окончании четырехлетнего обучения)

Основные требования к знаниям и умениям юных туристов

Обучающиеся должны знать:

- Закон Донецкой Народной Республики «Об образовании»;

- «Концепция патриотического воспитания детей и учащейся молодежи»;
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам дополнительного образования детей»;
- «Инструкция по проведению туристских спортивных походов с учащейся и студенческой молодежью»;
- «Положение о туристских маршрутно-квалификационных комиссиях учебных заведений»;
- «Правила соревнований по спортивному туризму»;
- «Правила соревнований по спортивному ориентированию»;
- «Положение о судьях по спортивному туризму»;
- требования «Единой спортивной классификации» по неолимпийским видам спорта (по спортивному туризму, спортивному ориентированию, скалолазанию), порядок присвоения спортивных разрядов и званий;
- правила безопасности участников туристских походов, участников и судей соревнований, при преодолении препятствий, организации бивака, постановке дистанций;
- права и обязанности руководителя, заместителя (помощника) руководителя путешествий, судей соревнований;
- принципы и порядок классификации туристских спортивных походов и дистанций соревнований;
- эталонные маршруты пешеходных путешествий разных категорий сложности в странах ближнего зарубежья;
- особенности построения и прохождения отдельных дистанций соревнований по спортивному туризму;
- основы тактики туристского пешеходного похода;

- особенности выбора места, организации и обеспечения безопасности бивака в разных естественных и погодных условиях в пешеходном походе;
- особенности специального снаряжения для проведения сложных пешеходных походов, преимущества и недостатки разных типов специального снаряжения, возможности изготовления самодельного снаряжения;
- принципы подбора снаряжения для конкретного похода или дистанции соревнований с учетом имеющихся (предсказуемых) препятствий;
- принципы и порядок составления рационального меню и организации питания в пешеходном походе с учетом особенностей избранного маршрута;
- порядок определения географической точки координат на топографической карте, магнитного и действительного азимута;
- основные опасности, которые могут возникнуть в туристском походе, пути их предотвращения;
- порядок действий группы в экстремальной ситуации, порядок сигнализации о чрезвычайной ситуации (в том числе сигналы международного кода сигналов);
- основные виды краеведческих наблюдений, которые могут осуществляться в туристском походе и инструменты (приборы), которые при этом применяются;
- симптомы основных видов травм и заболеваний, которые могут случиться в походе или на соревнованиях;
- состав аптечки туристской группы и назначения лекарств, которые входят в ее состав;

- порядок действий в экстремальной (аварийной) ситуации в походе или на соревнованиях, порядок оказания первой доврачебной помощи;
- порядок выпуска группы на маршрут, оформление маршрутной документации;
- порядок составления и содержание отчета о туристском походе.

Обучающиеся должны уметь:

- разрабатывать тактику движения в пешеходном походе 1-3 степени сложности и 1-2 категории сложности;
- преодолевать разнообразные сложные препятствия во время походов и на дистанциях соревнований;
- организовывать безопасное прохождение препятствий и страховку при прохождении;
- организовать бивак при отсутствии бивачного снаряжения;
- складывать смету расходов туристского похода;
- использовать дары природы (ягоды, грибы, рыбу и т. п.) для обеспечения питания группы в походе;
- составлять отчет о туристском походе;
- транспортировать пострадавшего в различных ситуациях и с разными травмами;
- осуществлять ремонт снаряжения, которое используется в походах;
- придерживаться правил санитарии, гигиены и техники безопасности;
- бережно относиться к оборудованию и снаряжению;
- оценивать собственные достижения и достижения других кружковцев;
- сотрудничать и распределять обязанности во время коллективной работы.

Уровень технического мастерства проверяется на соревнованиях.

Уровень спортивного мастерства может быть оценен в присвоении очередных спортивных разрядов и званий.

Обучающиеся должны участвовать в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях I–IV класса и/или туристском походе 1–3 категории сложности; не меньше 50% детей должны выполнить нормативы 1-2-го разряда по спортивному туризму, а также могут получить судейскую квалификацию «юный спортивный судья» по спортивному туризму.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа предусматривает вариативность, как дидактических принципов, так и элементов инновационных методов обучения, направленных на формирование творческой личности, готовой к самостоятельным действиям. На каждом этапе реализации программы используется широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым обучающимся. Конкретные методы работы выбираются согласно составу данной группы, ее обученности личностным возможностям. Среди них пояснительно-иллюстративные (рассказ, беседа, иллюстрация), репродуктивные (творческие), тренинговые (приобретение знаний, умений и навыков, развитие способностей), дискуссионные, проблемно-поисковые (исследовательские, поисковые) методы обучения, экспериментальные практические работы на местности.

Обучение строится по принципу «от простого к сложному» и по принципу расширения кругозора по данным темам. Занятия проходят с группой в целом, однако акцент ставится на индивидуальный подход к каждому обучающемуся внутри группы. Это объясняется особенностями возрастного развития, как психического, так и физиологического: различный объем памяти и скорость запоминания, различный уровень предварительной физической подготовки, различие стимулов для выполнения того или иного задания. По мере приобретения новых навыков

и знаний добавляется принцип приобщения старших, «опытных» учащихся к обучению младших.

Применяются различные средства обучения: наглядные пособия, картографический и раздаточный материал, технические средства обучения, специальное снаряжение и оборудование. При организации работы кружка используются средства современных компьютерных технологий, в том числе обеспечение картами и проведение соревнований на компьютере.

К образовательной программе разработана и подобрана методическая литература по организации туристско-краеведческой и туристско-спортивной деятельности:

Методические рекомендации

- «Организация туристских походов»;
- «Методические рекомендации (Руководства) по проведению соревнований по пешеходному туризму»;
- «Организация соревнований по спортивному ориентированию»;
- «Составление отчета о спортивном туристском походе»;
- «Виды узлов, их назначение».

Подготовка туристских кадров

- «Информационно-методический сборник «Туристские кадры»;
- «Порядок присвоения квалификационных категорий спортивным судьям».

Единая спортивная классификация

- Приказ «Об утверждении Классификационных норм и требований Единой спортивной классификации»;
- Спортивный туризм;
- Скалолазание;
- Спортивное ориентирование.

Спортивный туризм

- Приказ «Об организации и проведении туристских походов и экспедиций»;
- «Инструкция по организации и проведению туристских спортивных походов»;
- «Положение про туристские маршрутно-квалификационные комиссии учебных заведений»;
- «Правила соревнований по спортивному туризму»;
- «Выполнение полиспастных систем»;
- «Виды костров, Знаки международной аварийной сигнализации»;
- «Возможные методы использования популярных технических устройств»;
- «Технические приспособления»;
- «Перечень классифицированных и эталонных туристских спортивных маршрутов и препятствий»;
- «Перечень высокогорных перевалов»;
- «Перечень среднегорных перевалов».

Спортивное ориентирование

- «Правила соревнований по спортивному ориентированию»;
- «Легенды контрольных пунктов (КП);
- «Условные знаки спортивных карт»

Основные документы туристско-спортивного направления на сайте http://donrctk.ru/index/turistsko_sportivnoe_napravlenie/0-20

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы, рекомендованный педагогам для освоения данного вида деятельности

1. Закон Донецкой Народной Республики «Об образовании»;
2. «Концепция патриотического воспитания детей и учащейся молодежи», (приказ МОН ДНР № 94 от 22.06.2015 г.);

3. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам дополнительного образования детей» (приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 26.07.2016 г. № 793;
4. «Единая спортивная классификация»;
5. Методические рекомендации по проведению соревнований по пешеходному туризму (от 11.04.2015 г.).
6. Правила соревнований по спортивному туризму, 2008 г.
7. Правила соревнований по спортивному ориентированию, 2004.
8. «Инструкция по проведению туристских спортивных походов с учащейся и студенческой молодежью» (приказ МОН ДНР № 85 от 24.03.2015 г.);
9. «Положение о туристских маршрутно-квалификационных комиссиях учебных заведений» (приказ МОН ДНР № 85 от 24.03.2015 г.);
10. «Положение о судьях по спортивному туризму».
11. Алешин В.М., Серебrenиков А.В. Туристская топография. - М.: 1985.
12. Буляшев Г. Украинский народ в своих легендах, религиозных взглядах и верованиях. - К.:, 1992.
13. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
14. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.-Смоленск, 1998.
15. Долженко Г.П. История туризма в дореволюционной России и СССР. - Ростов: Изд-во Ростов. ун-тв, 1988.
16. Демчишин А.П. Подвижные и спортивные игры в школе. - К.: Образование, 1992.
17. Этнография Украины: учебное пособие /за ред. С.А.Марчука. - Львов: Мир, 1994.
18. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. - М.: "Ф и С", 1988.

19. Захаров П.П., Степенко Т.В. Школа альпинизма. - М.: "Ф и С", 1989.
20. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
21. Кон И.С. Психология ранней юности. - М.: 1991.
22. Костра М.Ю., Обозный В.В. Школьная краеведческо-туристическая работа. - К.: Высшая шк., 1995.
23. Крачило М.П. Организация работы из географического краеведения и туризма. - К.: УМК ВО, 1988. - с. 35-74.
24. Куликов Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М. ЦДЮТур, 1995.
25. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
26. Куликов В.М., Куликов Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
27. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. - М.: 1981.
28. Морозов С.М. Методы психологических исследований личности учащегося. - К.: 1992.
29. Сидельников А.П. Психологические основы отношений школьников к природе. - М.: 1989.
30. Огородников, Моисеенков А.Л., Приемыш Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М.: Физкультура и спорт, 1980.
33. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур, 1996.

Список литературы, рекомендованной обучающимся, для успешного освоения данной образовательной программы

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Вахлис К.И. Спутник туриста. - К.: Здоровье, 1991.
3. Ганопольский В.И., Безносилов Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

4. Ганьшин В.И. Простейшие измерения на местности. - М.: "Недра", 1983.
5. Демчишин А.П. Подвижные и спортивные игры в школе. - К.: Образование, 1992.
6. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
7. Кон И.С. Психология ранней юности. - М.: 1991.
8. Корнеев В.П. Родной край // Родная школа. - 1993 - №2. - с. 41.
9. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
10. Куликов В.М., Куликов Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
11. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. - М., 1981.
12. Легенды КП (описание символов) - К.: 2001.
13. Самodelьное туристское снаряжение/сост. П.И. Лукоянов. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
14. Снаряжение для горного туризма. - М.: Профиздат, 1987.
15. Туристские спортивные маршруты /сост. В.Ю. Попчиковский. - М.: Профиздат, 1989.
16. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.
17. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.
18. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. - М.: 1987.
19. Штюмер Ю.А. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985.
20. Энциклопедический словарь юного географа-краеведа /сост. Г.В.Карпов. - М.: Педагогика, 1981.