

МУНИЦИПАЛЬНАЯ БЮДЖЕТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ТАТЫШЛИНСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО ЦДТ
И.И. Нагуманова
Обсуждено на заседании методического совета
Протокол № «30» от 08 2022г.
Приказ № 19/от 01.10. 2022г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения
«Пешеходный туризм» на 2022-2023 учебный год

педагог совместитель
Афризонов Д.Г.

Возраст детей: 11-16 лет
Срок реализации: 3 года

с. Верхние Татышлы – 2022 год

Содержание

1. Пояснительная записка.....3-4 стр.
 - направленность программы
 - новизна и педагогическая целесообразность
 - актуальность программы
2. Цели и задачи программы.....4-5 стр.
3. Отличительные особенности программы.....5 стр.
4. Методы организации образовательного процесса.....5 стр.
5. Ожидаемые результаты.....6-7 стр.
 - оценка результативности
 - формы подведения итогов
6. Учебно-тематический план.....7-20 стр.
 - 1 года обучения
 - 2 года обучения
 - 3 года обучения
7. Содержание образовательной программы.....21-27стр.
 - 1 года обучения
 - 2 года обучения
 - 3 года обучения
8. Методическое обеспечение программы.....28стр.
9. Список литературы.....28стр.

Пояснительная записка

Зовите меня варваром в педагогике, но я вынес из впечатлений моей жизни глубокое убеждение, что прекрасный ландшафт имеет такое воспитательное значение на развитие молодой души, с которым трудно соперничать влиянию педагога, что день, проведенный среди рощ и полей... стоит многих недель, проведенных на учебной скамье.

К.Д.Ушинский

1. Пояснительная записка

Программа «Пешеходный туризм» является *модифицированной*. При разработке программы за основу была принята программа «Туристское многоборье», авторы Шувалов Е.В.Шувалова С.А..Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей. В программе представлены цели и задачи работы в кружке. Содержание материала по основным темам учебного курса: технической, тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Образовательная программа “пешеходный туризм” имеет *физкультурно-спортивную направленность*, по уровню освоения программа *углублённая*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения.

Актуальность программы

Туризм как один из популярных видов отдыха является важным фактором оздоровления человека, повышения его творческой активности.

Детско-юношеский туризм в России – это массовое движение учащихся. История за многие годы накопила опыт, позволяющий эффективно использовать различные формы туристско-краеведческой деятельности с целью развития интеллекта, укрепления здоровья, развития коммуникативных способностей учащихся. Туристские слеты и соревнования предоставляют детям возможность свободного общения со сверстниками, приобретению навыков самостоятельной деятельности, способствуют изучению Родины.

В 1993 году спортивный туризм выделил из своей среды новое явление – соревнования по пешеходному туризму, которые постепенно трансформировались в новый вид туристско-спортивной деятельности.

С развитием туристского многоборья в силу специфичности содержания этой деятельности возникла потребность в программно-методическом обеспечении воспитательно-образовательного процесса, отборе эффективных технологий и процессов подготовки спортсменов и команд туристского многоборья, и вместе с тем гармоничного развития личности учащегося.

Занятия пешеходным туризмом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, высотник, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии. Юношей готовит к службе в рядах вооруженных сил России.

Педагогическая целесообразность-позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

2.Цели и задачи программы

Цель:

Целью данной программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий пешеходным туризмом, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Задачи:

Образовательные

- научить надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок;

- правилам прохождения этапов дистанции пешеходного туристского многоборья, применять штрафные баллы за неправильные действия на этапах пешеходного туристского многоборья, подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;

- комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты содержащиеся в аптечке по назначению; основам гигиены туриста;

- мерам безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;

- подвижным и спортивным играм;

- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом;

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- Развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;
- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

3.Отличительные особенности программы

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом. Программа рассчитана на детей и подростков от 11 до 16 лет.

Срок реализации программы - 3 года.

Количество учащихся в группах: 1 года обучения – 12-15 человек,

2 год обучения – 10-12 человек,

3 год обучения- 8-10 человек

4.Методы организации образовательного процесса

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 2 раза в неделю по 2 часа, один раз в неделю по часу, 160 часов в год;

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

5. Ожидаемые результаты

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа трехлетней подготовки.

Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

К концу обучения учащиеся:

• Будут знать:

- основные данные по родному краю.
- Культуру поведения туристов в походе, правила взаимоотношений туристов с местными жителями.
- Вопросы организации и проведения пешеходного похода.
- Групповое и личное специальное снаряжение, необходимое для похода.
- Режим питания в пешеходном походе.
- Топографию и ориентирование на местности.
- Технику передвижения по маршруту, преодоления естественных препятствий.
- Организацию привалов и ночлегов, правила планирования, установки и снятия лагеря.
- Особенности пешеходного туризма в период межсезонья.
- Основные требования и правила безопасного проведения пешеходных путешествий.
- Основные причины аварий и ЧП в походах.
- Методику организации и проведения поисково-спасательных работ.
- Значение и содержание физической и морально-волевой подготовки туриста.
- Личную гигиену туриста-пешеходника, доврачебную медицинскую помощь.

• Будут уметь:

- составить путевой дневник, дневник похода.
- Установит палатку, уложить рюкзак.
- Двигаться по маршруту, ориентироваться на местности составлять глазомерную съемку.
- Оформить фотостенд, фотоальбом.
- Пользоваться компасом.
- Пользоваться личным, групповым и специальным снаряжением.
- Составлять план маршрута и график похода.

- Составлять меню и раскладку продуктов на поход.
- Тактически грамотно организовывать движение группы на маршруте.
- Применять технические приемы передвижения и преодоления препятствий в различных условиях.
- Руководить действиями группы при организации привалов и ночлегов.
- Планировать проведение похода в период межсезонья.
- Правильно оценивать возникновение предпосылок к аварийной ситуации.
- Проводить анализ аварий и аварийных ситуаций.
- Разрабатывать оперативный план проведения поисково- спасательной работы.
- Составлять комплексы физических упражнений.
- Оказывать доврачебную медицинскую помощь.
- Провести занятия по подготовке похода выходного дня.
 - Разовьют следующие качества:
 - улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
 - улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
 - повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
 - Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

6. Учебно-тематический план 1-й год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов	В том числе		
			Теория	Практика	
				в помещении	на местности
1.	Введение.	2	2	0	
	1.1 Беседа о туризме и о работе объединения, о значении туризма для человека. Работа со справочным материалом и нормативными документами. Заполнение анкет.	2	2		
2.	Краеведение и охрана природы.	10	2	4	4
	2.1 Географическое положение района, рельеф, климат, почвы, растительный и животный мир, гидрографическая сеть, полезные ископаемые и их значение		2		
	2.2 Транспортные пути сообщения.			2	
	2.3 Административное деление района			2	
	2.4 Работа со справочным				2

	материалом. Знакомство с картой района. «Путешествия» по карте.				
	2.5 Подготовка и заслушивание докладов обучающихся о природе и достопримечательностях рабочего поселка и района.				2
3.	Ориентирование. Топографическая подготовка	24	4	4	16
	3.1 Ориентирование по компасу. Устройство компаса Адрианова		2		
	3.2 Азимут. Определение азимута на местности и по карте.		2		
	3.3 Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние.			2	
	3.4 Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.			2	
	3.5 Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам.				2
	3.6 Ориентирование карты по компасу				2
	3.7 Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния.				2
	3.8 Глазомерная оценка расстояний до предметов				2
	3.9 Зарисовка топографических знаков, чтение топографических и спортивных карт.				4
	3.10 Определение направлений по заданным азимутам и азимутам на заданные ориентиры.				4
4.	Физическая подготовка туриста	24	4	6	14
	4.1 Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику		2		
	4.2 Рассказы о мужестве и находчивости туристов-спортсменов.		2		
	4.3 Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту.			4	
	4.4 Выполнение упражнений с преодолением собственного веса(подтягивание, отжимания, приседания).			2	

	4.5. Бег на короткие и длинные дистанции				2
	4.6). Выполнение упражнений для развития силы рук и ног.				2
	4.7 Обучение преодолению препятствий				2
	4.8 Обучение преодолению препятствий				2
	4.9 Обучение преодолению препятствий				2
	4.10Выполнение возрастныхнормативов.				4
5.	Основы пешеходного туризма	30	8	8	14
	5.1 Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Туристские палатки, их устройство. Виды рюкзаков. Правила укладки рюкзака. Уход за снаряжением и его ремонт		2		
	5.2 Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке. Графики дежурств на биваках.				2
	5.3 Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры.				2
	5.4 Питание в походе. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов а пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды в походе.			2	
	5.5 Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.		2		
	5.6 Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе,		2		

	простудных заболеваний в летних походах.				
	5.7 Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего.			4	
	5.8 Характеристика типичных препятствий на местности. Туристские узлы и их применение				2
	5.9 Техника пешеходного туризма. Преодоление препятствий. Безопасность туриста.				2
	5.10 Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».			2	
	5.11 Расчет продуктов питания для двухдневного похода.		2		
	5.12 Изготовление носилок из подручных средств. Транспортировка пострадавшего.				2
	5.13 Изучение приемов преодоления препятствий на местности (спуск и подъем по перилам, преодоление преграды по бревну с помощью горизонтального маятника, преодоление заболоченного участка по жердям и кочкам). Овладение приемами, обеспечивающими безопасность туриста. Вязка узлов.				4
6.	Туристские походы	70	4	6	60
	6.1 Правила организации и проведения туристских походов и экскурсий с обучающимися. Определение цели и района путешествия. распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.		2		
	6.2 Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с		2		

	людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.				
	6.3 Разработка маршрутов и планов-графиков учебно - тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т.п., подготовка маршрутной документации, копирование карт			4	
	6.4 Подготовка группового и специального снаряжения, закупка и расфасовка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графика дежурств.			2	
	6.5 Строй, темп, режим, интервал, построение цепочки; их изменения в зависимости от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса, рук при пешем передвижении.				2
	6.6 Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.				2
	6.7 Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.				2
	6.8 Хронометраж движения группы по маршруту. Работа с картой в пути, разведки на маршруте. Движение колонной, правила и режим пешего движения,				2
	6.9 Ориентирование по небесным				2

	светилам днем и в сумерках Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений и исправлений на карту, фотографирование, ведение записей, организация и проведение экскурсии, сбор экспонатов.				
	6.10 Однодневный поход				20
	6.11 Подведение итогов похода. Обсуждение итогов похода. Просмотр фотоматериалов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения.				2
	6.12 Двухдневный поход				30
	6.13 Подведение итогов похода. Обсуждение итогов похода. Просмотр фотоматериалов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения.				2
Итого:		160	24	28	108

**Учебно-тематический план
2-й год обучения**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов	В том числе		
			Теория	Практика	
				в помещении	на местности
1.	Введение.	2	2	0	
	1.1 Виды туризма, особенности пешеходных походов. Нормативы значков «Юный турист России», «Турист России»		2		
2.	Краеведение и охрана природы.	10	2	4	4
	2.1 Экскурсионные объекты: исторические, архитектурные и другие памятные места, районный краеведческий музей, предприятия		2		
	2.2. Знатные люди района.			2	
	2.3 Охрана природы. Закон об охране природы. Памятники природы			2	
	2.4. Сбор краеведческих материалов				2

	2.5Экскурсии на предприятия района (по выбору), в районный краеведческий музей				2
3.	Ориентирование. Топографическая подготовка	20	4	4	12
	3.1Топографическая подготовка. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками		2		
	3.2Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт.		2		
	3.3Топографический диктант				2
	3.4Разбор топографического диктанта			2	
	3.5Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный			2	
	3.6 Ориентирование карты по компасу				2
	3.7 Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния.				2
	3.8 Глазомерная оценка расстояний до предметов				2
	3.9 Зарисовка топографических знаков, чтение топографических и спортивных карт.				2
	3.10 Определение направлений по заданным азимутам и азимутов на заданные ориентиры.				2
4.	Физическая подготовка туриста	26	2	12	12
	4.1 Физическая и морально-волевая подготовка туристов-спортсменов		2		
	4.2Закаливание, комплекс упражнений для тренировки. Беговые тренировки. Маршевая подготовка			12	
	4.3 Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту. Бег на короткие и длинные дистанции				4
	4.4 Обучение преодолению препятствий				4
	4.5Выполнение				4

	возрастных нормативов.				
5.	Основы пешеходного туризма	26	4	6	16
	5.1 Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Туристские палатки, их устройство. Виды рюкзаков. Правила укладки рюкзака. Уход за снаряжением и его ремонт		2		
	5.2 Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке. Графики дежурств на биваках.		2		
	5.3 Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры.				2
	5.4 Питание в походе. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов а пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды в походе.			2	
	5.5 Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.			2	
	5.6 Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах.			2	
	5.7 Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего.				2
	5.8 Характеристика типичных препятствий на местности.				2

	Туристские узлы и их применение				
	5.9 Техника пешеходного туризма. Преодоление препятствий. Безопасность туриста.				2
	5.10 Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».				2
	5.11 Расчет продуктов питания для двухдневного похода.				2
	5.12 Изготовление носилок из подручных средств. Транспортировка пострадавшего.				2
	5.13 Изучение приемов преодоления препятствий на местности (спуск и подъем по перилам, преодоление преграды по бревну с помощью горизонтального маятника, преодоление заболоченного участка по жердям и кочкам). Овладение приемами, обеспечивающими безопасность туриста. Вязка узлов.				2
6.	Туристские походы	76	4	4	68
	6.1 Правила организации и проведения туристских походов и экскурсий с обучающимися. Определение цели и района путешествия. распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.		2		
	6.2 Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.		2		
	6.3 Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Организация ночлегов в			2	

	помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.				
	6.4 Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака. Подбор и хранение картографического материала. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения. Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте.			2	
	6.5 Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Виды естественных препятствий в пешеходном туризме. Нормы переходов. Строй, темп, режим, интервал, построение цепочки; их изменения в зависимости от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса, рук при пешем передвижении. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.				4
	6.6 Подготовка группового и специального снаряжения, закупка и расфасовка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графика дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.				4

	6.7 Однодневный поход				16
	6.8 Оформление альбома, летописи объединения. Подготовка фотовыставки о работе образовательного объединения. Обсуждение похода в группе. Оформление документации, заполнение учетных карточек, награждение участников.				6
	6.9 Двухдневный поход				28
	6.10. Оформление альбома, летописи объединения. Подготовка фотовыставки о работе образовательного объединения. Обсуждение похода в группе. Оформление документации, заполнение учетных карточек, награждение участников.				6
	6.11 Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад				4
Итого:		160	18	30	112

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

№ п\п	Наименование раздела, темы	Всего часов	В том числе		
			Теория	Практика	
				в помещении	на местности
1.	Введение.	2	2	0	
	1.1 Рассказы об интересных походах и путешествиях, Законы туристов.		2		
2.	Краеведение и охрана природы.	12	2	4	6
	2.1 Краеведческая и экскурсионная работа в походах.		2		
	2.2 Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк.			2	
	2.3. Фотографирование в походе.			2	
	2.4 Природоохранные мероприятия				2
	2.5 Проведение краеведческих				2

	викторин.				
	2.6 Выпуск альбома по итогам краеведческих и природоохранных работ.				2
3.	Ориентирование. Топографическая подготовка	24	4	4	16
	3.1 Пользование линейным и числовым масштабами		2		
	3.2 Преобразование числового масштаба в натуральный.			2	
	3.3 Изменение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.		2		
	3.4 Ориентирование с помощью карты и компаса.			2	
	3.5 Спортивные карты. Условные знаки спортивных карт. Значковый метод изображения.				2
	3.6 Проложение по карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде).				2
	3.7). Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута				2
	3.8. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий.				2
	3.9 Игры и упражнения на местности.				2
	3.10 Игры и упражнения на местности.				2
	3.11 Игры и упражнения на местности.				2
	3.12 Игры и упражнения на местности.				2
4.	Физическая подготовка туриста	14	2	2	10
	4.1 Преодоление препятствий		2		
	4.2 Движение в походе: строй, темп, остановка для отдыха,				2
	4.3 Нормативы юношеских разрядов по туризму.			2	
	4.4 Бег на короткие и длинные дистанции				2
	4.5 Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту. Бег на короткие и длинные дистанции				2
	4.6 Выполнение упражнений с преодолением собственного веса				2

	(подтягивание, отжимания, приседания).				
	4.7 Выполнение упражнений для развития силы рук и ног. Обучение преодолению препятствий				2
5.	Основы пешеходного туризма	24	4	4	16
	5.1 Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Туристские палатки, их устройство. Виды рюкзаков. Правила укладки рюкзака. Уход за снаряжением и его ремонт		2		
	5.2 Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке. Графики дежурств на биваках.		2		
	5.3 Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры.			2	
	5.4 Питание в походе. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов а пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды в походе.			2	
	5.5 Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.				2
	5.6 Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах.				2
	5.7 Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка				2

	пострадавшего.				
	5.8 Характеристика типичных препятствий на местности. Туристские узлы и их применение				2
	5.9 Техника пешеходного туризма. Преодоление препятствий. Безопасность туриста.				2
	5.10 Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».				2
	5.11 Расчет продуктов питания для двухдневного похода.				2
	5.12 Изготовление носилок из подручных средств. Транспортировка пострадавшего.				2
6.	Туристские походы	68	4	4	60
	6.1 Однодневный поход				12
	6.2 Оформление альбома, летописи объединения. Подготовка фотовыставки о работе образовательного объединения. Обсуждение похода в группе. Оформление документации, заполнение учетных карточек, награждение участников.		4		
	6.9 Однодневный поход				12
	6.10. Оформление альбома, летописи объединения. Подготовка фотовыставки о работе образовательного объединения. Обсуждение похода в группе. Оформление документации, заполнение учетных карточек, награждение участников.			4	
	6.11 Двухдневный поход				24
	6.12 Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад				4
Итого:		144	18	18	108

7.Содержание программы

1-й год обучения

1. Введение.

Беседа о туризме и о работе объединения, о значении туризма для человека.
Работа со справочным материалом и нормативными документами. Заполнение анкет.

2. Краеведение и охрана природы.

Географическое положение района, рельеф, климат, почвы, растительный и животный мир, гидрографическая сеть, полезные ископаемые и их значение. Транспортные пути сообщения.
Административное деление района

Практические занятия. Работа со справочным материалом. Знакомство с картой района. «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов обучающихся о природе и достопримечательностях рабочего поселка и района.

3. Ориентирование. Топографическая подготовка.

Ориентирование по компасу. Устройство компаса Адрианова. Стороны горизонта. Азимут. Определение азимута на местности и по карте. Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.

Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам и азимутов на заданные ориентиры. Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов. Зарисовка топографических знаков, чтение топографических и спортивных карт.

4. Физическая подготовка туриста.

Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику. Рассказы о мужестве и находчивости туристов- спортсменов.

Практические занятия. Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту. Бег на короткие и длинные дистанции. Выполнение упражнений с преодолением собственного веса (подтягивание, отжимания, приседания). Выполнение упражнений для развития силы рук и ног. Обучение преодолению препятствий. Выполнение возрастных нормативов.

5. Основы пешеходного туризма.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Туристские палатки, их устройство. Виды рюкзаков. Правила укладки рюкзака. Уход за снаряжением и его ремонт.

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке. Графики дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры.

Питание в походе. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов а пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды в походе.

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего.

Характеристика типичных препятствий на местности. Туристские узлы и их применение. Техника пешеходного туризма. Преодоление препятствий. Безопасность туриста.

Практические занятия. Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».

Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала. Расчет продуктов питания для двухдневного похода.

Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Изготовление носилок из подручных средств. Транспортировка пострадавшего.

Изучение приемов преодоления препятствий на местности (спуск и подъем по перилам, преодоление преграды по бревну с помощью горизонтального маятника, преодоление заболоченного участка по жердям и кочкам). Овладение приемами, обеспечивающими безопасность туриста. Вязка узлов. Учебно-тренировочные игры и упражнения на местности.

6. Туристские походы.

Правила организации и проведения туристских походов и экскурсий с обучающимися. Определение цели и района путешествия. распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п.

Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака. Подбор и хранение картографического материала.

Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте.

Виды естественных препятствий в пешеходном туризме. Нормы переходов. Строй, темп, режим, интервал, построение цепочки; их изменения в зависимости от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса, рук при пешем передвижении.

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим ходового дня и режим на дневке. Правила поведения туристов на коротких привалах. Хронометраж движения группы по маршруту. Работа с картой в пути, разведки на маршруте.

В соответствии с количеством часов, отведенных по учебно-тематическому плану занятий объединения, рекомендуется провести в течении учебного года (кроме летнего зачетного похода) пять учебно-тренировочных походов:

Один однодневный - 8 часов

Один двухдневный - 14 часов

В результате этих походов дети приобретут опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями родного края.

Во время учебно-тренировочных походов необходимо отработать: движение колонной, правила и режим пешего движения, выполнение общественных поручений в группе по организационным вопросам и хозяйственному обеспечению, преодоление различных естественных препятствий.

Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по азимуту. Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках. Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений и исправлений на карту, фотографирование, ведение записей, организация и проведение экскурсии, сбор экспонатов.

Подведение итогов похода. Обсуждение итогов похода. Просмотр фотоматериалов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения. Оформление значков и разрядов.

Практические занятия. Учебно-тренировочные игры на местности.

Разработка маршрутов и планов-графиков учебно - тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т.п., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка и расфасовка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графика дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад. Оформление альбома, летописи объединения. Подготовка фотовыставки о работе образовательного объединения. Обсуждение похода в группе. Оформление документации, заполнение учетных карточек, награждение участников.

2-й год обучения

1. Введение.

Виды туризма, особенности пешеходных походов. Нормативы значков «Юный турист России», «Турист России»

2. Краеведение и охрана природы.

Экскурсионные объекты: исторические, архитектурные и другие памятные места, районный краеведческий музей, предприятия. Знатные люди района.

Охрана природы. Закон об охране природы. Памятники природы

Практические занятия. Сбор краеведческих материалов. Экскурсии на предприятия района (по выбору), в районный краеведческий музей

3. Ориентирование. Топографическая подготовка.

Топографическая подготовка. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт.

Практические занятия. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта.

Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.

4. Физическая подготовка туриста.

Физическая и морально-волевая подготовка туристов-спортсменов. Закаливание, комплекс упражнений для тренировки. Беговые тренировки. Маршевая подготовка

Практические занятия. Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту.

Бег на короткие и длинные дистанции. Выполнение упражнений с преодолением собственного веса (подтягивание, отжимания, приседания). Выполнение упражнений для развития силы рук и ног. Обучение преодолению препятствий. Выполнение нормативов юношеских разрядов.

5. Основы пешеходного туризма.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Туристские палатки, их устройство. Виды рюкзаков. Правила укладки рюкзака. Уход за снаряжением и его ремонт.

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке. Графики дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры.

Питание в походе. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов а пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды в походе.

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего. Характеристика типичных препятствий на местности. Туристские узлы и их применение. Техника пешеходного туризма. Преодоление препятствий. Безопасность туриста. Практические занятия. Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход». Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала. Расчет продуктов питания для двухдневного похода. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Изготовление носилок из подручных средств. Транспортировка пострадавшего. Изучение приемов преодоления препятствий на местности (спуск и подъем по перилам, преодоление преграды по бревну с помощью горизонтального маятника, преодоление заболоченного участка по жердям и кочкам). Овладение приемами, обеспечивающими безопасность туриста. Вязка узлов. Учебно-тренировочные игры и упражнения на местности.

6. Туристские походы.

Правила организации и проведения туристских походов и экскурсий с обучающимися. Определение цели и района путешествия. распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п.

Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака. Подбор и хранение картографического материала.

Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте.

Виды естественных препятствий в пешеходном туризме. Нормы переходов. Строй, темп, режим, интервал, построение цепочки; их изменения в зависимости от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса, рук при пешем передвижении.

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим ходового дня и режим на дневке. Правила поведения туристов на коротких привалах. Хронометраж движения группы по маршруту. Работа с картой в пути, разведки на маршруте.

В соответствии с количеством часов, отведенных по учебно-тематическому плану занятий объединения, рекомендуется провести в течении учебного года (кроме летнего зачетного похода) два учебно-тренировочных похода:

Один однодневный - 8 часов

Один двухдневных - 14 часов

В результате этих походов дети приобретут опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями родного края.

Во время учебно-тренировочных походов необходимо отработать: движение колонной, правила и режим пешего движения, выполнение общественных поручений в группе по организационным вопросам и хозяйственному обеспечению, преодоление различных естественных препятствий. Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по азимуту. Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках. Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений и исправлений на карту, фотографирование, ведение записей, организация и проведение экскурсии, сбор экспонатов.

Подведение итогов похода. Обсуждение итогов похода. Просмотр фотоматериалов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения. Оформление значков и разрядов.

Практические занятия. Учебно-тренировочные игры на местности.

Разработка маршрутов и планов-графиков учебно - тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т.п., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка и расфасовка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графика дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад. Оформление альбома, летописи объединения. Подготовка фотовыставки о работе образовательного объединения. Обсуждение похода в группе. Оформление документации, заполнение учетных карточек, награждение участников.

3-й год обучения

1. Введение.

Рассказы об интересных походах и путешествиях, Законы туристов.

2. Краеведение и охрана природы.

Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Фотографирование в походе.

Практические занятия. Природоохранные мероприятия. Проведение краеведческих викторин. Выпуск альбома по итогам краеведческих и природоохранных работ.

3. Ориентирование. Топографическая подготовка.

Пользование линейным и числовым масштабами. Преобразование числового масштаба в натуральный. Изменение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Ориентирование с помощью карты и компаса. Спортивные карты. Условные знаки спортивных карт. Значковый метод изображения.

Практические занятия. Проложение по карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий. Игры и упражнения на местности.

4. Физическая подготовка туриста.

Преодоление препятствий. Движение в походе: строй, темп, остановка для отдыха, Нормативы юношеских разрядов по туризму.

Практические занятия. Развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту. Бег на короткие и длинные дистанции. Выполнение упражнений с преодолением собственного

веса (подтягивание, отжимания, приседания). Выполнение упражнений для развития силы рук и ног. Обучение преодолению препятствий. Выполнение нормативов юношеских разрядов.

5. Основы пешеходного туризма.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Туристские палатки, их устройство. Виды рюкзаков. Правила укладки рюкзака. Уход за снаряжением и его ремонт.

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке. Графики дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры.

Питание в походе. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов а пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды в походе.

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего.

Характеристика типичных препятствий на местности. Туристские узлы и их применение. Техника пешеходного туризма. Преодоление препятствий. Безопасность туриста.

Практические занятия. Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».

Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала. Расчет продуктов питания для двухдневного похода.

Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Изготовление носилок из подручных средств. Транспортировка пострадавшего.

Изучение приемов преодоления препятствий на местности (спуск и подъем по перилам, преодоление преграды по бревну с помощью горизонтального маятника, преодоление заболоченного участка по жердям и кочкам). Овладение приемами, обеспечивающими безопасность туриста. Вязка узлов. Учебно-тренировочные игры и упражнения на местности.

6. Туристские походы.

Правила организации и проведения туристских походов и экскурсий с обучающимися. Определение цели и района путешествия. распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п.

Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака. Подбор и хранение картографического материала.

Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте.

Виды естественных препятствий в пешеходном туризме. Нормы переходов. Строй, темп, режим, интервал, построение цепочки; их изменения в зависимости от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса, рук при пешем передвижении.

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим ходового дня и режим на дневке. Правила поведения туристов на коротких привалах. Хронометраж движения группы по маршруту. Работа с картой в пути, разведки на маршруте.

В соответствии с количеством часов, отведенных по учебно-тематическому плану занятий объединения, рекомендуется провести в течении учебного года (кроме летнего зачетного похода) пять учебно-тренировочных походов:

- два однодневных;
- один двухдневный;

В результате этих походов дети приобретут опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями родного края.

Во время учебно-тренировочных походов необходимо отработать: движение колонной, правила и режим пешего движения, выполнение общественных поручений в группе по организационным вопросам и хозяйственному обеспечению, преодоление различных естественных препятствий. Страховка и само страховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по азимуту. Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках. Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений и исправлений на карту, фотографирование, ведение записей, организация и проведение экскурсии, сбор экспонатов.

Подведение итогов похода. Обсуждение итогов похода. Просмотр фотоматериалов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения. Оформление значков и разрядов.

Практические занятия. Учебно-тренировочные игры на местности.

Разработка маршрутов и планов-графиков учебно - тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т.п., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка и расфасовка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графика дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад. Оформление альбома, летописи объединения. Подготовка фотовыставки о работе образовательного объединения. Обсуждение похода в группе. Оформление документации, заполнение учетных карточек, награждение участников.

8. Методическое обеспечение программы

I. Теоретические материалы - разработки :

- Инструкции по охране труда на занятиях пешеходным туризмом.
- Положение о проведении районных соревнований по пешеходному туризму.
- Тесты физической подготовленности по ОФП

II. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по ориентированию (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Учебные топографические карты.
- «Регламент соревнований по пешеходному туризму».
- Фотографии с республиканских соревнований.
- «Правила судейства в пешеходном туризме».

III. Методические рекомендации:

Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.

Рекомендации по организации подвижных игр

Рекомендации по организации соревнований по пешеходному туризму

Материально-техническое оснащение

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал 12х24, спортивная площадка

спортивный инвентарь и оборудование:

- обвязки
- карабины
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- веревки 10мм
- жумар
- гимнастические маты – 8 штук

9. Список литературы

1. Балакина Ф.М. и др. Заповедные места Нижегородской области. - Н.Н.: Матрёшка, 2002.
2. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование. - М.: Издательский центр «Академия», 2001.
3. География Нижегородской области. Учебное пособие. Нижний Новгород: Волго-Вятское кн. Изд-во, 1991.
4. Грязнов Н.Ф. Книга чудес Д-Константиновского района. - Н.Н.: Матрешка, 2002.
5. Головачёв М.В. Школа выживания: Ориентирование в пространстве и времени. - Н.Н.: Нижегородский гуманитарный центр, 2001.
6. Кодыш Э.Н. Туристские слеты и соревнования. - М.: Профиздат, 1984.
7. Курочкин Е.И. Лекарственные растения. - Самара: Самарский Дом печати, 1994.
8. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
9. Матюцкий С.П. Туристу о растениях. – М.: Профиздат, 1988.
10. Нижегородский край: Факты, события, люди. – Нижний Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 1994
11. Питание в туристском путешествии. – М.: Профиздат, 1986г.
12. Поспелов Е.М. Туристу о географических названиях. – М.: Профиздат, 1988.
13. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия./ Верба И.А., Голицин С.М., Куликов В.М., Рябов Е.Г. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
14. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1990.
15. Тюрин А.И., Федоров В.Д., Чемоданов Л.А. История Горьковской области: Учебное пособие, Горький: Волго-Вятское кн. изд-во. 1989.